

د. ميشيل أولبين
سام براكِن

تخلص من التوتر

FranklinCovey

UNWIND

٧ مبادئ لحياة خالية من التوتر





لمزيد من المعلومات عن عصير الكتب www.booksjuice.com

العنوان الأصلي: Unwind

طبـع بواسطـة: Grand harbor press

AN IMPRINT OF AMAZON

ميشيل أولبين وسام براكن

تخلص من التوتر: تطوير ذاتي/ /ميشيل أولبين وسام براكن: ترجمة أحمد حسن - القاهرة عصير الكتب للنشر والتوزيع ٢٠٢٠

٢٧٢ ص؛ ٢١ سم

I . S . B . N: ٩٧٨-٩٧٧-٩٢٢-٠٨٥-٦

رقم الإيداع: ٢٠١٩/٢٨٨٥٣

الطبعة الأولى: يناير ٢٠٢٠

تنسيق داخلي: عمر جوبا

تصميم الغلاف: كريم أدم

مدير الحقوق الأجنبية: محمد صلاح فضل

المدير العام: محمد شوقي

مدير النشر: علي حمدي

مدير التوزيع: عمر عباس

00201150636428

لمراسلة الدار Email: P.bookjuice@yahoo.com

د. ميشيل أولبين
و
سام براكن

تخلص من التوتر

٧ مبادئ من أجل حياة خالية من التوتر

ترجمة
أحمد حسن

مراجعة
محمد الجيزاوي

هذا الكتاب إهداء إلى كل اليائسين الراغبين في التحرر من التوتر، والعثور على السلام، والتركيز الذهني والوصول إلى التوازن بغض النظر عن ظروفهم.

و

زوجتي كيم وأطفالنا بيو، وبين، جاك، وهانا.

سام

إلى زوجتي الجميلة، شانين، وأطفالنا الرائعين؛

أناليس، وإريكا، وآدم وبنيامين.

ميشيل

تمهيد

بقلم د. دانيل آمين

أحيانًا يكون التوتر جيّدًا. في الحقيقة، إنه عنصر مهم جدًّا من أجل حياة صحية ومفعمة بالحيوية. لم أعتقد ذلك قط. لطالما أعتقد أن وظيفتي -معالج نفسي- هي إزالة الشعور بالتوتر، لذا تعلمت التنويم المغناطيسي، والتأمل، والارتجاع البيولوجي، والكثير من الطرق الأخرى المفيدة للحد من الشعور بالتوتر.

ثم بدأت العلوم تطلعنا على المزيد من الأمور بشأن التوتر. في عام ٢٠١١، ظهرت نتائج إحدى دراسات جامعة ستانفورد التي تابعت ١,٥٤٨ طفل بعمر العاشرة لمدة تسعين عامًا. من أهم نتائج تلك الدراسة أن الافتقار إلى الشعور بالقلق يرتبط بالوفاة المبكرة. من الواضح أننا نحتاج إلى بعض التوتر في الحياة؛ الأشخاص أصحاب نظرة «لا تقلق، وكن سعيدًا» يموتون باكر لأنهم يستهينون بالمخاطر في حياتهم ويميلون إلى اتخاذ قرارات سيئة.

لذا يجب ألا ترغب في التخلص من التوتر تمامًا. ما تحتاج إليه هو كبحه، وتحجيمه، وتخفيف آثاره. عدم وجود أي توتر في حياتك أمر سيئ، ولكن التوتر الأكثر من اللازم سوف يقتلك مبكر أيضًا. المستوى المثالي من التوتر هو فعل الأمور الصحيحة بدون أن تتعرض إلى الكثير من التوتر الذي يبدأ في مهاجمة جسدك.

الكثير من التوتر يكون خطيرًا. عندما تعاني من أعراض مثل الصداع وآلام المعدة؛ عندما يصبح جهازك الهضمي في حالة مزرية؛ عندما لا تتمكن من النوم؛ عندما تكون حزينًا ولا يمكنك التخلص من هذا الحزن؛ عندما تبدأ في اعتزال العالم بسبب شعورك بالقلق، يكون سبب ذلك، على الأرجح، معاناتك من قدر هائل من التوتر.

الكثير من التوتر قد يضر بدماغك وجسدك. من المعروف أن الكورتيزول هو هرمون التوتر، وخلال مراحل الكر والفر، يُفرز هذا الهرمون بمستويات عالية. يؤدي هذا الهرمون إلى ارتفاع بضغط الدم، وانخفاض أداء جهاز المناعة، وضمور النسيج العضلي، وانخفاض كثافة العظام؛ كما يقتل الخلايا في «الحُصين»، مركز معالجة الذاكرة والمشاعر في المخ، ويزيد من دهون البطن. من المهم معرفة كيفية تقليص تلك المستويات الخطيرة من هرمونات التوتر من أجل حياة صحية.

يعاني كل من الرجال والنساء من التوتر. إلا أن النساء قد يكنّ أكثر حساسية لآثاره المدمرة. أدمغة النساء أكثر انشغال، كما يتسمن بقدرات أقوى على الحدس، والتعاطف، والبصيرة والسيطرة على النفس. ولكن مع مواطن القوة تأتي قدرة أكبر على القلق.

ماذا يجب أن تفعل إذا كنت تعاني من التوتر الزائد؟

تأتي إجابة هذا السؤال بين طيّات هذا الكتاب. إذ يقدم لك أفضل الممارسات التي أعرفها للتغلب على التوتر.

التأمل، على سبيل المثال، أظهر قدرة على خفض مستويات هرمون الكورتيزول. لقد نشرت دراسات بنفسي تُظهر قدرة التأمل على خفض مستويات الكورتيزول وتعزيز تدفق الدم إلى جبهة الدماغ ورفع مستويات هرمون البروجستيرون، المُهدئ الطبيعي الذي يفرزه المخ في حالات القلق. هرمونات التوتر تسرق البروجستيرون، وعدما يكون مستوى هرمون البروجستيرون منخفضًا جدًّا، تشعر بالقلق، والتوتر، والعصبية؛ لذا ينتهي الأمر وأنت تحاول علاج نفسك بالمشروبات الكحولية، أو الأقراص المضادة للقلق، أو الأقراص المنومة. وكل هذه الأمور مجرد علاجات قصيرة الأمد لمشكلة طويلة المدى؛ بالإضافة إلى أعراضهم الجانبية التي قد تفوق نفعها في كثير من الأحيان.

لا أؤمن كثيرًا بفلسفة «تناول هذا الدواء». ومع ذلك، يظل طبيبك هو مصدر المساعدة الرئيسي للتغلب على التوتر. قد يكون بعد إصابات المخ، غير المكتشفة، سبب في بعض الأعراض الشبيهة بأعراض التوتر. كما توجد بعض المشكلات الطبية الأخرى التي قد تسبب التوتر.

ولكن بالنسبة للقلق اليومي، بإمكان هذا الكتاب مساعدتك في التحكم بالتوتر. ومع الوقت، سوف تعمل مع طبيب عائلتك من أجل المساعدة على تخليص نفسك من القلق، وارتفاع ضغط الدم، وغيرها من المشكلات الطبية ذات الصلة بالتوتر. وسوف يساعدك ذلك أيضًا على معرفة أنك لا تحتاج إلى وسائل مساعدة مثل الإفراط في تناول الطعام، أو الكحوليات أو التدخين أو العقاقير لكي تشعر بالتحسن.

يتميز هذا الكتاب عن غيره من الكتب التي تتناول التحكم في التوتر بأمر مهم، أنه يتبع نهج «الشخص الكامل» نحو التوتر؛ جسدك، وقلبك وعقلك وروحك. إنه يدرك أن أيًا من جوانب حياتك، أو جميعها، قد يكون سببًا في شعورك بالقلق. إنه يهتم بأن تعرف نفسك، من أنت؟ وما الأمور الأهم بالنسبة لك؟ وإلى أين تريد أن تذهب حق في حياتك؟

يقول صديقي د. روي باومايستر دائم: «**أفضل طريقة للحد من التوتر هي التوقف عن الفشل**». هذا هو ما يتحدث عنه هذا الكتاب، إنه يظهر لك كيف تتحمل مسؤولية حياتك، وكيف تتخذ خيارات أفضل للوقاية من التوتر في المقام الأول. سوف تتعلم أيضًا كيف توقف أي استجابات للتوتر، بحيث تتمكن من العودة للشعور الطيب مجددًا.

جزئي المفضل من هذا الكتاب عندما يتحدث عن صياغة مهمة ورسالة لك

في الحياة. هذه الرسالة تساعدك على أن تفهم بوضوح من أنت، وما أنت مقدم عليه.

باختصار؛ هذا الكتاب، إلى جانب إرشاداته الممتازة والحديثة عن المهارات التي تحتاج إليها للتعامل مع التوتر، يعلمك كيف تتجنب أن يغمرك التوتر ويسحقك. وأود أن أهنئ د. ميشيل أولبين، وسام براكن، وفرانكلين بكوفي على رؤاهم القيمة. القصص التي يروونها تجسّد معاناة العديد من الأشخاص وانتصاراتهم الخاصة على التوتر المنهك.

استمتعوا بالرحلة!

دانيل ج. آمين، طبيب حاصل على الدكتوراه، طبيب نفسي معتمد، ومدرس ومؤلف الكتاب الأفضل مبيع في New York Times ثمان مرات.

يعتبر على نطاق واسع أحد أبرز الخبراء في العالم في مجال علوم الدماغ، وهو مؤسس عيادات آمين. تتضمن قائمة كتبه الأفضل مبيع كل من: Change Your Brain (غير عقلك)، Change Your Body (غير جسمك)، Making a Good Brain Great (اجعل العقل الجيد رائع)، وChange Your Age (غير عمرك). وعمل مع دار نشر فرانكلين كوفي في كتابه The 5 Choices: Achieving Extraordinary Results in Work and Life (الخيارات الخمسة: لتحقيق نتائج غير عادية في العمل والحياة).



الجزء الأول
نموذج التخلص من التوتر
كيف تفهم التوتر

إذا ساءت الأحوال، فلا تترك نفسك تسوء معها.

- روجر بابسون

لا يهم أين أنت في هذا العالم، معظم الأشخاص، بما فيهم أنت على الأرجح، عند قراءتك لهذا الكتاب، يعانون توتر أكثر من أي وقت مضى.

معظم الكتب عن هذا الموضوع تتحدث عن «التأقلم» مع التوتر. هدفهم هو مساعدتك على كيفية التعلم مع أعراض التوتر؛ الصداع، تهيّج المعدة، العصبية، وقلة النوم، وغيرهم.

هذا الكتاب يقدم لك مهارات تكيّف وتأقلم حديثة، ولكن هدفها أكثر بكثير من مجرد مساعدتك على التأقلم والتعايش مع التوتر. سوف نصل إلى جذور هذا التوتر الذي تشعر به باستمرار. وسوف نساعدك على أن تخلّص حياتك من أسباب التوتر المنهك، الأمر الأكثر فائدة وقاية من معالجة الأعراض فحسب.

وكما قال هنري ديفد ثورو: «**مع كل آلاف يقطعون أفرع شجرة الشر، هناك واحد يقطعها من جذورها**». هناك الكثير من الكتب التي تتعامل مع فروع التوتر؛ ولكن هذا الكتاب يتناول الجذور، ولهذا أردنا كتابته. الكثير من الكتب تتناول سطح مشكلة التوتر المزمن. حتى أن معظم الأطباء يكتفون بمعالجة الأعراض الخارجية.

في هذا الكتاب سوف نتعمق إلى ما هو أسفل من ذلك السطح لاستكشاف سبب شعورك بالقلق والتوتر، لنصل إلى مصادر هذا الشعور.

لغويًا، التخلص من التوتر يعد مرادفًا للشعور بالاسترخاء. بشكل أساسي، تحتاج إلى تغيير وتبديل أفكارك ومشاعرك المزمنة المعتادة التي تؤدي إلى التوتر المزمن من أجل الشعور بالاسترخاء ومنع حدوث التوتر. تقضي سنوات، وربما عقودًا، بأنماط تفكير معينة تؤدي، دون أن تعرف، إلى مستويات عالية من الشعور بالتوتر. يمكنك أن تغير كل ذلك. سوف تتعلم أيضًا أفضل الطرق المعروفة على الكوكب لوقف استجابة جسدك للتوتر؛ نحو الاسترخاء.

الحقيقة أن التوتر في معظم الوقت يأتي من داخل الجسم إلى الخارج، وليس من الخارج إلى الداخل. ينشأ التوتر داخل عقلك وليس نتاج العالم والعوامل الخارجية؛ ولهذا السبب يمكنك التحكم به والسيطرة عليه.

ونود في البداية أن نوضح أن هذا الكتاب متأثر بشدة بتفكير د. ستيفن كوفي،

مؤلف كتاب «العادات السبع للناس الأكثر فعالية». في الكتاب المذكور، يوضّح د. كوفي كيف نحل مشكلاتنا «من الداخل إلى الخارج» بدلًا من انتظار العالم الخارجي لكي يحل مشكلاتنا. الفكرة الرئيسية هي: «**اللحظة التي تفكر فيها أن المشكلة خارجك، تكون هذه الفكرة هي المشكلة**». إننا ندرك أن الأمور المسببة للتوتر تبدو أنها تحدث لنا، ولكن في الواقع، هذا التوتر الذي نشعر به دائمًا ما يكون استجابة ذاتية.

ويسلط د. كوفي، في كتابه، الضوء على الأنماط السبعة للتفكير تمثّل جذور للحياة غير الفعالة، إلى جانب طرق تغيير تلك الأنماط. وفي هذا الكتاب، الذي بين أيديكم، وجدنا إمكانية نفس مبادئ العادات السبع للتغلب على التوتر المزمن، ولا يعد ذلك غريبًا، لأنها ببساطة المبادئ الأساسية للحياة الأكثر فعالية.

والآن، من نحن؟ ولماذا نكتب هذا الكتاب؟

د. ميشيل أولبين هو مدير مركز علاج التوتر في جامعة ويبر ستيت، أوغدن، يوتا. جعل ميشيل مهمة حياته مساعدة الأشخاص الذين يعانون من التوتر في العثور على السلام. درّس في العديد من جامعات الولايات المتحدة وألّف عددًا من الكتب الشهيرة عن التوتر، ولكن يظل أكبر إنجازاته هو مركز علاج التوتر نفسه.

وهناك، يتعلم طلبة الكلية القلقون نهج «الشخص الكامل» من أجل تغيير حياتهم. يحصلون على راحة فورية باستخدام مجموعة من الآلات المذهلة؛ مقعد يحتضنهم ويدلّك كل مفصل وطرف من أطرافهم، طاولات مقلوبة لتعليقهم رأسًا على عقب، ومشاية عمودية تعمل على ساقيك في وضع الاستلقاء؛ جميعها في غرب مظلمة، مثل الرحم، مع عطور وموسيقا هادئة.

وإلى جانب تلك الحلول الميكانيكية، يعلّم ميشيل هؤلاء الأشخاص كيف يعيشون حياتهم بعقلانية، وكيف يتحكمون بحياتهم، ويصبحون أكثر عزم وتنظيم، وكيف يحققون توازن بين الأولويات، وكيف يتواصلون مع الآخرين بتعاطف وتقدير. باختصار، يعلمهم مواجهة التوتر «من الداخل إلى الخارج». وكثير ما يُصرّح طلابه: «د. أولبين غير حياتنا». ويشارك ميشيل معكم رؤاه وأفكاره الشخصية من خلال هذا الكتاب.

الكاتب المساعد سام براكن ليس طبيبًا أو معالجًا، بل هو أقرب إلى المريض. سام رئيس ناجح لقسم التسويق ومحاضر محفز، قضى معظم حياته يعاني من توتر منهك. تعرض للإساءة والهجر وهو طفل، وتُرك يُدافع عن نفسه في عالم الفقر والعنف والكحوليات والمخدرات، ووجد سام مهرب من كل ذلك من خلال ألعاب القوى في المدرسة. ولكن استمر الألم في مطاردته حتى ملأه بالقلق، ليحصل على حياة طويلة من الضغط والتوتر المتواصلين.

واستمر ذلك إلى أن اكتشف سام كيفية تغيير أنماط تفكيره وبدأ يتغلب على القلق الذي كان يستنزف حياته. في هذا الكتاب، سوف نستمع إلى سام وهو يتحدث عن كيف تمكّن، بمساعدة ميشيل أولبين وآخرين، من تغيير تفكيره وإزاحة التوتر المزمن عن حياته.

ربما لم نعاني جميع من الخلفية الصادمة لسام براكن، ولكن العديد منّا لا يزال يعاني من القلق معظم الوقت. ربما لم ندرك حتى أن هذا هو التوتر، بالرغم من آلام رؤوسنا، وارتفاع ضغط الدم الذي نعاني منه، حتى أننا في بعض الأحيان نرغب في الصراخ.

والآن، التوتر أكثر بكثير من مجرد الشعور بالانزعاج. إننا ندفع ثمن باهظ للتوتر طوال الوقت. فيما يلي بعض تكاليف التوتر التنظيمية والاجتماعية:

التكلفة المالية للتوتر باهظة؛ في الولايات المتحدة فقط، تشير بعض التقديرات إلى خسائر في الإنتاج تصل إلى ٣٠٠ مليار دولار سنوي بسبب المرض، والتغيّب وانخفاض الإنتاجية.

وعلى مستوى العالم، يبلغ ٣٠٪ إلى ٤٠٪ من العاملين أن أعمالهم تؤدي إلى «التوتر الشديد أو المفرط».

٤٠ ٪ من معدل دوران العمل يكون بسبب الضغط والتوتر.

احتمالات التغيب عن العمل بسبب التوتر تصل إلى ٣٠ يوم سنوي في المتوسط، أي ضعف كل الأسباب المرضية الأخرى مجتمعة.

تكاليف الرعاية الصحية للعمال الذين يعانون من الإجهاد والتوتر تصل إلى ٥٠٪ أعلى من العمال الذين يتعرضون لتوتر أقل.

الأشخاص المتوترون يميلون إلى استخدام نمط تفكير سطحي.

بريطانيا: يضيع ما يقرب من ١٤ مليون يوم عمل سوي بسبب التوتر والإجهاد.

التوتر هو معامل الخطر الأخطر في الإصابة بالسرطان وأمراض القلب، أكثر من التدخين والأطعمة الغنية بالكوليسترول.

أوروبا: أكثر من نصف معدلات التغيّب عن العمل ناتجة عن التوتر.

الهند: يعاني نصف مليون شخص من العمالة المهنية من المرض كل عام بسبب التوتر الناتج عن العمل.

اليابان: النساء اللاتي يبلغ عن مستويات عالية من التوتر والإجهاد الذهني أكثر عرضة للوفاة نتيجة السكتات الدماغية أو أمراض القلب بمقدار الضعف

عمن يتعرضون لمستويات أقل من التوتر.

الولايات المتحدة: بلغت زيادة أقساط تعويض العمال نتيجة مطالبات الضغط النفسي أكثر من ١٠٪ كل عام، مما يهدد بإفلاس النظام في العديد من الولايات الأمريكية.

ستة على الأقل من بين كل عشرة مرضى يزورون الطبيب يكون بسبب الإجهاد والتوتر.

٤٠ مليون أمريكي يتعالجون بمضادات الاكتئاب، من بينهم ٢٥٪ من النساء بين الخمسين والرابعة والستين.

الدول الإسكندنافية: الأشخاص الذين يعانون من «ضغوط العمل» لديهم فرصة أكبر في الإصابة بأمراض القلب بنسبة ٢٥٪.

الولايات المتحدة: متوسط الأجر حوالي ٢١ دولار في الساعة. إذا تغيب عشرة عمال ٢٥ يوم لكل منهم سنوي بسبب الأمراض الناتجة عن التوتر، سوف تبلغ التكلفة على صاحب العمل ٤٢,٠٠٠ دولار؛ أي ما يعادل أجر عامل واحد لمدة عام كامل، بلا مقابل.

بالتأكيد تدرك في أعماق نفسك كم يكلّفك التوتر على المستوى الشخصي. يمكنك أن تخسر دخلك بسبب انخفاض معدل إنتاجك أو التغيّب عن العمل، قد يكلّفك حتى أن تصبح عاطلًا. بالتأكيد تعرف الشعور الذي يخلفه التوتر لدى المرء:

نوبات غضب أو عدائية.

خمول، تعب، بطء في التفكير.

صداع، شد عضلي، ألم بالمعدة، قرح بالمعدة.

أرق، تهيّج، اكتئاب.

اكتساب أو خسارة الوزن، أو اضطرابات الأكل.

يبلغ أشخاص من جميع أنحاء العالم دائمًا عن تلك الأعراض عندما يعانون من مستويات عالية من التوتر. العديد منعم اختاروا أكثر من عرض واحد:

شعور بالانفعال أو الغضب: ٤٢٪ من الأشخاص.

إرهاق ٣٧٪.

صداع: ٣٢٪.

تهيج بالمعدة: ٢٤٪.

تغيّرات في الشهية: ١٧٪.

انخفاض الرغبة الجنسية: ١١٪.

ربما لديك واحد أو أكثر من تلك الأعراض؛ أو جميعها. يمكنك أن تجد نفسك في واحد من هؤلاء الأشخاص الحقيقيين:

شيكاغو: كرستين تعمل لمدة ١٥ عامًا في إدارة إحدى الجامعات. قامت بجميع أنواع الأمور الهامة والأقل أهمية. بمعنى آخر، بذلت كل أوقاتها، وطورت شبكة علاقاتها، وتعلمت الكثير. لذا عندما أصبح منصب العميد شاغرًا، تقدمت لنيل المنصب. وفرحت كثيرًا عندما نالت الوظيفة. وعندئذ بدأت المشكلة، بدأت تعاني من الأرق، وتظل مستيقظة كل ليلة قلقة بشأن أمور مختلفة. توقفت عن التدريبات الرياضية لأنها لم تجد الوقت. بدأت تكتسب وزنًا زائدًا لأنها استبدلت الوجبات العادية بوجبات سريعة تتناولها في طريقها إلى الاجتماع التالي. لم تعد الحياة سعيدة ومشرقة.

طوكيو: بالنسبة لشيغيو، استشاري تقني، كانت الحياة معقدة جدًا. مجرد المعيشة أصبحت مهمة صعبة. «ركود هنا وركود هناك، الجميع يتحدث عن الاقتصاد». عمل طوال اليوم ثم يقضي ساعات الليل في تناول المشروبات مع العملاء. «من الضروري الحفاظ على العمل». ثم فاز بصفقة كبيرة لصالح شركته. بشكل ما لم يساعده هذا الأمر؛ لا يزال يشعر أنه يريد تحطيم كل شيء حوله أكثر من أي وقت مضى. لذا، ذهب إلى «مكان التنفيس»، عيادة طبيب غير اعتيادية، حيث يمكنه الصراخ ورمي الأطباق تجاه الحائط مقابل ١٠٠٠ ين ياباني.

ستوكهولم: سينتا ممرضة صحة عامة تنهمك بالعمل مع المرضى. بعد أن تظل على قدميها طوال اليوم، تذهب إلى منزل ابنها وابنتها وأعمالهما المدرسية. وبعد أن ينام الأطفال، تغسل الملابس، والأطباق، وتدفع الفواتير؛ والمال لا يكفي أبدًا. ظهرها يؤلمها والصداع لا يزول. وفي أحد الأيام تأخرت كثيرًا عن مواعيدها. جرت للحاق بموعد حقن الأنسولين للمرضى السكري كبار السن، ووصلت بينما حافلة سيدة مسنّة من المرضى على وشك المغادرة. لذا حاولت تسليم حقن الأنسولين إلى أحد الركاب من النافذة، ولكنها سلمت الحقن للحافلة الخطأ. وأصبحت في مشكلة حقيقية.

قد تكون مثل سينتا، منهمكًا بالعمل، ولا تحصل على الأجر الكافي، ودائمًا متأخر على كل شيء، وتعاني من صداع مستمر.

أو مثل كريستين وشيغيو، اللذان حصلا أخيرًا على ما ينشدانه، ولكنها منهكان على أي حال. ألا يشعر الأشخاص عادة بالسعادة والإنجاز عندما يحصلون على

ما كانوا يعملون من أجله؟ ليس من المفترض أن يشعر الأشخاص بالتوتر عندما تحدث لهم أمور جيدة، أليس كذلك؟

استجابة التوتر، أو المعروفة أيضًا بالكر والفر، مصممة من أجل للتفاعل مع حدوث شيء سيئ، خاصة عندما تكون في خطر محدق. على سبيل المثال، يحكي ميشيل أولبين:

«كنت أقود دراجتي على منحدر جبلي بالقرب من منزلي. كنت أصعد منحدرًا لفترة طويلة وشعرت بالإرهاق، وكان الطريق يمتد عبر بعض الأشجار، ويستمر في الصعود. شعرت بالإنهاك التام، بالكاد كنت أقدر على الاستمرار. وعندما اقتربت من إحدى الزوايا، سمعت صوت الأفعى الجرسية بصوتها المميز. بدون ثانية من التفكير، انتابتني دفعة هائلة من الطاقة لأصعد المنحدر الجبلي بسرعة لمسافة حوالي خمسين ياردة. كنت مرهقًا ولكن ممتنًا في نفس الوقت للاستجابة الفورية التي منحتني السرعة والطاقة من أجل الهروب من هذا الخطر الحقيقي».

الاستجابة للتوتر مفيدة جدًّا. في أوقات المخاطر الحقيقية، تساعدنا على جسد قوتنا، والتركيز بوضوح، وزيادة سرعتنا.

كيف يعمل ذلك؟ عندما تمر الأفعى الجرسية (أو ما يكافئها من خطر) في طريقتك، هناك منطقة في الدماغ تسمى الوطاء ترسل إشارة إلى الغدة النخامية. ومن هناك، ترسل إشارات كيميائية عبر مجرى الدم. وتقرأ الغدد الكظرية الموجودة فوق الكليتين تلك الإشارات وتفرز هرمون يتسبب فيما يلي:

زيادة معدل ضربات القلب والتنفس واستهلاك الأكسجين بشكل هائل.

رفع معدل التمثيل الغذائي والسكر في الدم إلى مستوى كبير.

إفراز هرمونيّ الأدرينالين والكورتيزول إلى كل خلية في جسدك.

ارتفاع مستوى اليقظة الحسية مع انخفاض مستوى الإحساس بالألم.

تنقبض العضلات بفعالية أكبر، خاصة عضلات الركض والقتال.

تيسير عملية تجلط الدم بحيث لا تنزف من أي جرح أثناء الكر أو الفر.

زيادة إنتاج الكوليسترول.

إبطاء تفاعلات جهاز المناعة.

انسحاب الدم من الأطراف تجاه عضلات الركض والقتال.

تراجع وظائف الجهاز الهضمي والتناسلي بشكل طبيعي.

إيقاف مهارات التفكير العليا.

وقوف شعر الجسم.

لماذا تحدث كل تلك التغيرات الفسيولوجية؟ عقلك يعرف أن الثعبان قد يقتلك، لذا يسحق الجسم كل ما قد يعطله من أجل النجاة والبقاء على قيد الحياة. تأثير تلك التغيرات مجتمعة يجعلك أقوى وأسرع بحيث تتمكن من القتال أو الهروب بكفاءة أكبر.

وعندما تهرب راكضًا في الغابة بسرعة، لن تلاحظ الخدوش التي تصيبك بها أغصان وجذوع الأشجار، على عكس إذا كنت تعمل في الحديقة سوف تشعر بكل ذلك، ولكن جسدك يتجاهل كل ذلك في هذا الوقت بفضل الاستجابة إلى التوتر. ما خطورة بعض الجروح والخدوش مقارنة بأفعى جرسية قاتلة؟

وبمجرد زوال الخطر، يعود الجسم إلى حالة التوازن المعروفة بـ«الاستتباب».

لذا الإجهاد قصير المدى، أو ما يسمى «التوتر العرضي»، قد يكون شيئًا جيّدًا. إنه الطريقة التي يعتمد عليها جسدك من أجل النجاة في حالة مواجهة الخطر. في الحقيقة، «التوتر المفيد» قد يكون محفزًا للغاية. إذا كان هدفك خسارة بعض الوزن وقضيت عشر دقائق إضافية في التمرينات الرياضية كل يوم، فإنك «تجهد» عضلاتك لعشر دقائق إضافية، وقد تجده في هذه الحالة أفضل أصدقائك، ويساعدك في أن تصبح بشكل وصحة أفضل.

مكافح التوتر

(أول أسلوب «لمكافحة التوتر»: نصيحة سريعة للتخلص من التوتر الناتج عن الأيام شديدة الإجهاد. سوف تقابل العديد من أساليب مكافحة التوتر خلال القراءة. وهي بمثابة قرص علاج سريع بدون أي آثار جانبية. يمكنك إجراء تدريبات مكافحة التوتر فورًا، وتحصل من خلالها على نتائج فورية للحد من التوتر).

عندما تشعر بالتوتر والإجهاد، انهض وتجول سريعًا لمدة خمس عشرة دقيقة. جسدك يريد الفرار، لذا اهرب! ثم عد سريعًا، سوف تلاحظ انخفاض مستوى التوتر والإجهاد.

التوتر جيّد؛ ما دام لا يدوم لفترة طويلة أو كنت تضغط على زر التوتر طوال الوقت. سوف ترى، أجسادنا غير مصممة للهروب من الثعابين السامة لأكثر من عدة دقائق. أجسادنا غير قادرة على تحمل هذا النوع من التوتر الذي عانت منه كريستين، وشيغيو، وسينتا على مدار الساعة. التوتر اللحظي أمر طبيعي، والتوتر المزمن ليس كذلك.

وقد تعتقد، وفقًا لحسابات منطقية، أن الجسد البشري قادر على تحمّل التوتر المزمن. فبعد كل شيء، ألم يكن أسلافنا من البشر تحت ضغط وتوتر مستمرين بسبب نقص الطعام، والمساكن السيئة، وهجوم الحيوانات، وغيرها

من المخاطر؟

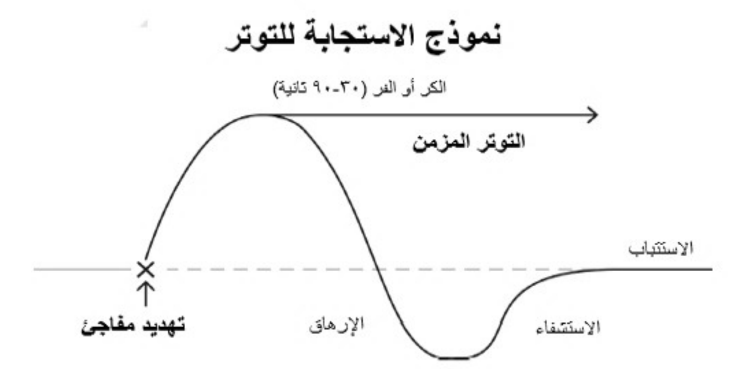
على الأرجح الإجابة لا.

لم تكن استجابة التوتر للبشر القدامى دائمًا «قيد التشغيل». على سبيل المثال، وجد علماء الأنثروبولوجيا الذين يدرسون السكان الأصليين بإقليم جنوب كاليفورنيا المشمس قبل وصول الأوروبيين أنهم تمتعوا بنظام غذائي غني وصحي وكانوا قادرين على توفير جميع احتياجاتهم من خلال بضع ساعات فقط من العمل في اليوم، ثم يسترخون.

لم تكن المجاعات معروفة تقريبًا. عاش بعض منهم أكثر من مئة عام، بدون مساعدة العقاقير التي تخفض مستويات الكوليسترول أو أدوية السيولة التي تساعد على تجنب الأزمات القلبية والسكتات الدماغية.

عاشوا عمر طويل بشكل طبيعي. لا شك في أنهم تعرضوا للتوتر العرضي في كثير من الأحيان، ولكن لم يكن التوتر المزمن على المدى الطويل المألوف لدينا هذه الأيام جزء من حياتهم.

هذه هي المعادلة الأساسية التي يستجيب بها الجسم لظهور تهديد مفاجئ (مثل الأفعى السامة):



١. حالة الاستتباب: قيادة الداجة الجبلية على مهل على طول المنحدر.

٢. دفعة قوية من الطاقة: استجابة فسيولوجية لخطر مفاجئ: ظهور الأفعى، وصوت فحيحها.

٣. ثلاثون ثانية من الكر أو الفر: دفعة هائلة من السرعة حتى تبتعد بما يكفي عن الأفعى وزوال التهديد.

٤. عودة تدريجية إلى مرحلة الاستتباب: تواصل قيادة الدراجة، ولكنك تشعر بإرهاق ملحوظ أكثر من ذي قبل.

سوف يبدأ جسمك في الاستجابة للتوتر عندما تنحرف سيارة قادمة إلى حارة على الطريق السريع، أو ترى طفل يسقط داخل حمام سباحة، أو ثعبان سام على وشك الهجوم. التوتر العرضي، قصير المدى، لا يضر أجسادنا، ولا يقصّر

أعمارنا، ولا يتركنا في حالة اكتئاب.

ولكن إذا تعرضت للتوتر لفترة طويلة من الوقت، يومًا بعد يوم، وشهرًا بعد شهر، كما لو كنت تتجنب وقوع تصادم أو تهرب من أفعى سامة على الدوام، سوف يكون جسدك وعقلك في مشكلة حقيقية. في الحقيقية، إنك تقتل نفسك بالبطيء.

في عام ٢٠٠٦، سقط أحد كبار مهندسي شركة تويوتا اليابانية ميتًا. كان بعمر الخامسة والأربعين فقط. وأعلن وزير الصحة والعمل والرفاهية الياباني أن سبب الوفاة هو التوتر والإجهاد الناتجين عن الإفراط في العمل؛ وأطلقوا على تلك الحالة «كاروشي» أي «الوفاة الناتجة عن العمل». وازداد عدد العمّال الذي اكتشفوهم ميتين على مكاتبهم (١٨٩ شخص في إحدى السنوات القريبة!) وأمرت الحكومة تلك الشركات بدفع تعويضات إلى عائلات من عانوا «من التوتر والإجهاد حتى الموت».

في الثقافة اليابانية، يتوقع الأشخاص أن يعملوا لساعات طويلة، ويعتمد تقييم العامل بشكل كبير على مقدار الوقت الذي يقضيه في عمله. بالنسبة للكثيرين، يبلغ متوسط عدد الساعات الأسبوعية تسعين ساعة.

العديد من حالات «الوفاة الناتجة عن العمل» تكون بدون أي دليل مسبق على المرض؛ يسقط العامل ميتًا على مكتبه، بمنتهى البساطة. ولكن في الحقيقة، كانت أجسادهم غارقة في الكورتيزول وغيره من المواد الكيميائية المرتبطة بالتوتر لسنوات كثيرة. وفي نهاية الأمر، استسلمت أجسادهم.

ثقافة العمل المفرط والإنهاك في العمل لا تقتصر على اليابان فقط. العديد منا يتعامل مع ثقافات شديدة التطلّب في مؤسسات العمل والعديد منا يستهلكون أنفسهم، حرفي، في العمل.

ولكن إذا كانت استجابة التوتر لديك دائمًا في «وضع التشغيل»، سيكون لديك مشكلة حقيقية. ولحسن الحظ، هناك حلول لهذه المشكلة.

قيّم درجة توترك أو إجهادك:

(خلال هذا الكتاب، سوف ندعوك إلى إجراء تدريبات قصيرة لاكتشاف شيء ما عن التوتر في حياتك وكيف تقتلعه من جذوره. معظم التقييمات سوف تتطلب نوعًا من التسجيل لحفظ الإجابات على الأسئلة أو غيرها من الاستجابات المطلوبة للتقييم. ربما تحتاج إلى مذكرة يدوية، أو وثيقة على جهاز الكمبيوتر، أو تطبيق لكتابة الملاحظات، أو أي وسيلة تقنية أخرى تساعدك على إجراء هذا الاختبار».

لنكتشف إن كانت لديك مشكلة في مستويات التوتر من عدة زوايا مختلفة. وبهذه الطريقة تحصل على صورة جيدة لمستويات التوتر الحالية:

١. بعد الجلوس أو الاسترخاء لفترة من الوقت، افحص نبضك.

احسب عدد ضربات القلب لمدة ستين ثانية، وسجل معدل ضربات القلب في حالة الاسترخاء.

بعد ذلك، اجلس في مقعد بحيث يكون ظهرك مستقيمًا ومستريحًا على ظهر المقعد. ضع إحدى يدي على بطنك بحيث تغطي راحة يدك منطقة السرة. وضع اليد الأخرى على الصدر، أعلى قليل من منطقة الجذع.

بينما تجلس في وضع مستقيم، احرص على أن تتنفس بشكل طبيعي، شهيق وزفير. وبعد عدة مرات، لاحظ أي اليدين تتحركان أكثر؛ على الصدر أم على البطن. انتبه إلى جزء الجذع الذي يتحرك أكثر عند الشهير والزفير؛ البطن، أم الصدر، أم كلاهما. دوّن الإجابة.

أثناء الجلوس، تنفس مجددًا بشكل طبيعي. وهذه المرة، احسب عدد الأنفاس الطبيعية الانسيابية التي تأخذها في الدقيقة. يُسمّى ذلك «معدل التنفس». كل دورة شهيق وزفير تعتبر نفسًا واحدًا. وسجّل معدل التنفس.

وكما ذكرنا، استجابة التوتر مصممة لجعل الجسم أسرع وأقوى بشكل فوري. عندما تسترخي في حالة الاستتباب، نميل إلى التنفس بشكل رئيسي نحو الأجزاء السفلية من الرئة، وعندئذ، يتحرك الحجاب الحاجز إلى الأسفل ضاغطًا على البطن التي تتحرك نحو الخارج. وأثناء استجابة التوتر، نستخدم أكثر عضلات الجذع العلوية لتسريع معدل التنفس لدفع كميات أكبر من الأكسجين إلى الرئة بسرعة. الشخص الذي يعاني من توتر مزمن يميل إلى التنفس السطحي السريع بشكل عام، بينما الأشخاص الأكثر استرخاء يميلون إلى التنفس بعمق وبطء.

يبلغ متوسط معدل التنفس حوالي ١٢ إلى ١٦ دورة تنفس في الدقيقة. معدل التنفس الأسرع قد يكون مؤشر على مستويات التوتر أعلى من اللازم. بينما الشخص شديد الاسترخاء يبلغ معدل تنفسه من ٤ إلى ١٠ دورات تنفس في الدقيقة.

وبالمثل، يميل الشخص المعرض للتوتر إلى أن يكون معدلات ضربات القلب أعلى من الشخص المسترخي. يعمل القلب بشكل أسرع من أجل ضخ الدماء الغنية بالأكسجين والعناصر الغذائية إلى العضلات لتزويدها بالطاقة بشكل فوري. بينما معدل ضربات القلب للشخص المسترخي تكون من ٥٥ إلى ٧٠ نبضة في الدقيقة. وعلى افتراض صحة القلب، يكون معدل ضربات القلب للشخص المتوتر أعلى من سبعين؛ بشكل عام، كلما زاد معدل ضربات القلب، أصبحت استجابة التوتر أكثر نشاطًا.

فكّر في الشهر الأخير من حياتك. على مقياس للتوتر من ٠ إلى ١٠، حيث ٠ تعني بدون أي توتر على الإطلاق (حياة سعيدة وهانئة وهادئة وانسيابية). وعلى الطرف الآخر من المقياس، ١٠ تعني مستوى عاليًا جدًّا من التوتر، وقلقًا

شديدًا، واكتئابًا حادًّا، أو حتى أفكارًا انتحارية. مع إدراكنا الكامل إلى أن بعض الأيام أفضل من غيرها، واختلاف القدرة العاطفية لكل مِنَّا، ما هو المتوسط الذي تعطيه لنفسك على مدار الشهر؟ اكتب الإجابة.

٢. تسجيل أعراض التوتر

كما قلنا، قد يكون للتوتر المزمن عواقب خطيرة على صحتك، لذا من الجيّد أن تسجل أي أعراض للتوتر تتعرض لها.

لكلٍّ واحدٍ من الأعراض المذكورة فيما يلي، اكتب معدل تكرار إحساسك بهذا العرض؛ من أبدًا إلى طوال اليوم تقريبًا، وكل يوم. إذا كانت لديك الكثير من تلك الأعراض بشكل متكرر، فهذا مؤشر على تحفيز استجابة التوتر لديك بشكل أكثر من اللازم.

صداع.

إرهاق.

قلق.

صعوبة في النوم.

صعوبات أخرى في النوم.

تهيّج.

نوبات غضب أو اندفاع.

السأم والضجر.

الإفراط في تناول الطعام/غياب الشهية.

الإسهال، غازات، تشنجات، إمساك.

اكتئاب.

إذا لم تعانِ من أي من تلك الأعراض أو نادرًا ما تشعر بها، فأنت على الأغلب لا تعاني من مشكلة كبيرة مع الاستجابة النشطة المزمنة للتوتر. ولحسن الحظ، هذا الكتاب سوف يرشدك أيضًا إلى تعلّم كيفية البقاء على هذا النحو.

ولكن إذا أظهر التقييم أنك تعاني من توتر مزمن، ربما لم تكن تدرك من الأساس أن تلك الأعراض مرتبطة بالتوتر. أو ربما بدأت في تقبّل فكرة أن هذه الأعراض جزء من حياتك لا يمكنك فعل شيء حيالها.

الخبر الجيد أن تلك الأعراض المصاحبة للتوتر المزمن سوف تتباطأ إلى أن تختفي بمجرد أن تتعلم المبادئ والأساليب الواردة في هذا الكتاب!

تمكن توم وجيسيكا أخيرًا من الحصول على قرض للمنزل. كان منزلهما

الجديد في جزء آمن من المدينة به مدارس جيدة لأطفالهما. ولكنه كان باهظ التكلفة بالنسبة لهما؛ كان عليهما الاقتصاد والتقشف في كل يوم لتحقيق ذلك، ولم يكن هناك أي مجال للمناورة في الميزانية. كانوا، كما يقولون، «فقراء المنزل»، لديهم ما يكفي لدفع النفقات الشهرية، دون أن يتبقى أي شيء تقريبًا. نجحوا في تحقيق ذلك لمدة ستة أشهر تقريبًا، ورأوا أن الميزانية المحدودة تمثل تحديًّا (وهذا نوع من التحفيز الإيجابي) عليهما تخطيه.

ولكن حدث أمران دفعاهما إلى الشعور بالتوتر باستمرار ويزداد مع وصول كل فاتورة مستحقة الدفع. الأمر الأول: تشخيص ابنهما بالنوع الأول من مرض السكري. والثاني: كانت شركة توم تعاني من التراجع الاقتصادي، وأجبرت جميع العاملين على أخذ إجازة غير مدفوعة يومًا من كل أسبوع. ومع زيارات الطبيب، وجرعات الأنسولين، والنظام الغذائي الخاص بابنهما، إلى جانب خسارة جزء من الأجر، أصبح من المستحيل تغطية كل النفقات. لفترة، اعتمدا بشكل كبير على بطاقات الائتمان، إلى أن وصلت للحد الأقصى، وبدأ توم في البحث عن وظيفة ليلية بدوام جزئي، دون أن يحالفه النجاح. هذا القلق المستمر جعلهما لا يستطيعان النوم. شعرا بالاكتئاب وعدم القدرة على حل أي شيء. وجدا نفسيهما ينتقدان بعضهما البعض طوال الوقت؛ جيسيكا تتحدث بعصبية وتوم يرد عليها بالمثل. باختصار، انتقل من التحدّي، النوع الجيد من التوتر، إلى حالة خطيرة من القلق والتوتر.

دعونا نستكشف ماذا حدث لتوم وجيسيكا. هرمونات التوتر كانت تُضخ بشكل مستمر إلى مجرى الدم لدى كل منهما، لذا لم تكن أجسادهما قادرة على العودة إلى حالة الاستتباب؛ مثل الهروب من تلك الأفعى السامة طوال النهار وطوال الليل، ولأشهر عديدة. وفي هذه الحالة من التوتر المزمن، تتشوه أجسادنا، حرفيًا.

تحت الضغط والتوتر، ينتج جسمك كمًّا هائلًا من الكورتيزول (يُطلق عليه هيدروكورتيزون). وهو هرمون أساسي للحياة ويقوم بالكثير من الأمور الجيدة، حال توافره بجرعات متوسطة. ولكن التدفق المستمر للهرمون يُضعف جهازنا المناعي، ويجعلنا أكثر عرضة للعدوى. ويبطئ نمو خلايا العظام، مما يؤدي بمرور الوقت إلى هشاشة العظام. يستنزف البوتاسيوم من خلاياك ويجعل من الصعب على الأمعاء امتصاص الكالسيوم. ويتداخل مع الوظائف التناسلية الطبيعية مثل الحيض وإنتاج الأستروجين والتستوستيرون. كما يتسبب في احتفاظ الجسم بالمياه وتخزين المزيد من الدهون.

كما يؤذي الدماغ أيضًا. بعد حوالي ثلاثين دقيقة من التوتر والتعرض المطوّل لهرمون الكورتيزول، تنخفض الطاقة الواصلة إلى مركز الذاكرة في المخ، الحصين، بمقدار حوالي ٢٥٪. وفي النهاية، تبدأ الخلايا العصبية داخل الحصين في الموت. والنتيجة في مستويات التوتر العالية أو المطولة تتأثر وظائف

الذاكرة والتركيز. لن تعد تفكر كما كنت، وسوف تصبح أفكارك أكثر سطحية، وأقل منطقية.

جميعنا على دراية بمتلازمة «تجميد الدماغ» عندما نفقد القدرة على تذكر أي شيء، تحت الضغط أو التوتر. ننسى أسماء الأشخاص، نعاني لإخراج الكلمات، نبدو كأننا فقدنا عقولنا. تحدث هذه الأمور المحرجة بشكل متكرر للأشخاص في المواقف المقلقة، مثل السياسيين في المناظرات أو العروض التوضيحية في اجتماعات العمل، أو للمتسابقات في مسابقات ملكات الجمال. تشير الأبحاث إلى أن هذا «الانغلاق الذهني» يعد «استجابة شائعة للحظات التوتر العالي». على سبيل المثال، عندما تكون على المسرح في مسابقة ملكات الجمال التي يبثها التلفاز الوطني.

في هذه المواقف، يغلق المخ الأجزاء المسؤولة عن الإبداع والتفكير المجرد، استجابة لتهديد جسدي محسوس، حتى إذا كان التهديد غير جسدي. وحتى إذا لم تصل إلى مرحلة الشلل الذهني تحت أضواء المسرح، سوف يستمر التوتر المزمن في تقليص قدرتك على التفكير بشكل سليم.

وهناك هرمون آخر للتوتر، الأدرينالين، وهو مسؤول عن الاستجابة الفورية للمخاطر. عندما سمع ميشيل صوت الأفعى الجرسية، استخدم ساقيه بسرعة على الدراجة، وانطلق مثل الرصاصة. كان ذلك بفعل الأدرينالين، المحفز القوي لاستجابة الكر أو الفر.

ولكن التدفق المستمر للأدرينالين يمثّل خطرًا على قلبك وأوعيتك الدموية. يتسبب الهرمون في تراكم الدهون داخل الشرايين، الأمر الذي قد يتسبب في تصلب الشرايين، الأمر الذي يسبق دائمًا الأزمات القلبية والإصابة بداء السكريّ.

التوتر المزمن يمنع وظائف الجسم الطبيعية من التعافي ويدمر الجسم ببطء. وهذا ما حدث في حالة توم وجيسيكا. كان التوتر يمرضهما في الحقيقية. هل هذه الأمور تحدث لك؟ إذا كانت الإجابة نعم، استمع إلى جسدك. غالبًا ما يُدرك جسدك التوتر قبل أن تصبح واعي به.

لأن الجسم يدرك الخطر.

فيما يلي أو «تدريب» من عدة تدريبات يضمها هذا الكتاب. ومثل التدريبات البدنية، هذه التدريبات بمثابة أنشطة سوف تقوي قدرتك الذهنية والجسدية في مقاومة الآثار الضارة للتوتر. ننصح بمحاولة إجراء تلك التدريبات من وقت لآخر، كما تعود إلى التدريبات البدنية مرة تلو الأخرى. عندئذ، سوف تشعر بتغيّرات هائلة وانخفاض كبير في مستويات التوتر وزيادة في قدرتك على منع التوتر. يمكنك إجراء تلك التدريبات فورًا لتطبيق المبادئ التي تقرأها. يمكنك كذلك اختيار كتابة انطباعاتك في مذكرة، أو على جهاز الكمبيوتر أو هاتفك

الذكي أو بأي وسيلة أخرى.

أجرِ هذا التدريب قبل أن تواصل القراءة:

تدريب: الكرّ أم الفرّ؟

الغرض من هذا التدريب هو مساعدتك على فهم الفارق بين المواقف التي تحفّز تفعيل استجابة «الكر والفر» والمواقف التي لا تؤدي إلى ذلك.

فيما يلي قائمة بالتأثيرات الفسيولوجية اللحظية لاستجابة الكرّ والفرّ. فكر في كيفية تصميم كل واحدة من تلك الاستجابات من أجل حماية الشخص من المخاطر الجسدية:

١. بجوار كل عنصر في تلك القائمة، اكتب سببًا واحدًا على الأقل لاستجابة الجسد لموقف مزعج بتلك الطريقة. ولماذا تعمل تلك الاستجابات على جعل الجسم أقوى وأسرع لحظي؟

زيادة معدل ضربات القلب.

زيادة معدل التنفس.

زيادة التوتر في العضلات الكبيرة (القتال والركض).

زيادة القدرة على تحمّل الألم.

زيادة مستويات السكر في الدم.

تثبيط جهاز المناعة.

تثبيط عملية الهضم.

٢. من الواضح أن الاستجابة للتوتر هي أفضل صديق لك عندما تجد نفسك في موقف خطير. بإمكان السرعة والقوة اللحظية التي تحصل عليها من تنشيط استجابة «الكرّ والفرّ» أن ينقذا حياتك. تذكر المواقف التي تعرضت لها أو تعرض لها شخص آخر تعرفه لم يكن لأي منكم أي رغبة سوى الهروب والبقاء على قيد الحياة.

٣. فكر في كيفية تفاعل جسدك بطريقة مماثلة لردود الأفعال المذكورة بالأعلى؛ التفعيل الفوري لاستجابة التوتر.

٤. فكر في المواقف التالية التي يعتبرها معظم الناس مسببة للتوتر. اسأل نفسك إن كان ذلك الموقف يحفّز تفعيل استجابة التوتر من أجل الهروب والبقاء على قيد الحياة.

الخضوع لاختبار.

خوض جدال.

الوصول متأخرًا على الفصل المدرسي.

مطاردتك من قِبل قاطع طريق.

إلقاء خطاب جاهز على مسامع حشد كبير من الناس.

الانزلاق من على منحدر جبلي أثناء المشي.

التعرّض للرفض عندما تطلب الخروج مع شخص ما.

الحصول على درجة سيئة في اختبار.

الاستعداد لمباراة مهمة.

كيف تفسر حقيقة شعورك بالتوتر في المواقف التي لا تنطوي على مخاطر جسدية؟ ماذا تقول لنفسك في مثل تلك المواقف من أجل وضع هذا الحدث المزعج في إطاره الصحيح لكي تتناسب استجابة التوتر مع الخطر الفعلي؟



الفجوة بين الحافز والاستجابة

أعظم سلاح ضد التوتر هو قدرتنا على اختيار فكرة على حساب أخرى.

-ويليام جيمز

الآن بتنا نعرف أن التوتر المزمن يؤذي، إلى درجة القتل أحيانًا. ولكن ماذا نفعل حيال ذلك؟ الحياة قد تكون مدمرة للأعصاب. نعيش في زمن الصدمات، إذ تمثّل مشكلات المال والعمل والأسرة والاقتصاد توترًا وضغطًا هائلًا على الأفراد، أكثر من أي وقت مضى.

حتى إننا إلى جانب كل ذلك قد نتلقى صدمات أقوى، مثل الطلاق، أو وفاة من نحب، أو حادث خطير، بالتأكيد تعرف الشعور بالتوتر والضغط في تلك الحالات. سيكون التوتر المنهك ودمار حياتك هما النتائج المصيرية لتلك المصائب. أليس كذلك؟

حسنًا، ليس بهذه السرعة.

فكر بهذه القصة التي رواها الطبيب النفسي بيتر جونسون من عيادة الصحة النفسية للطلبة بجامعة شيكاغو. على مدار ثلاثين عامًا، بوصفه أستاذًا ومستشارًا، ساعد د. جونسون مئات الطلبة الغارقين في الهموم، الذين وجدوا أنفسهم في غمار ما يُطلق عليه «تجربة التعلم الأكثر صرامة وشدة» في أمريكا.

ويحكي د. جونسون: **«كنت أقدم المشورة لطالب لعدة أشهر عندما تلقيت مكالمة هاتفية، قال فيها الطالب إنه لن يحضر جلسة المشورة اليوم لأن والده توفي. وهنا تساءلت كيف يمكنه أن يتعامل مع ذلك فوق كل التوترات الأخرى التي يشعر بها بالفعل؟ وأخرجني من التفكير تعليق الطالب الذي صدمني كثير، فقد قال: «بعد الجنازة مباشرة لديّ امتحان كبير، لذا سوف أتواصل معك بعد ذلك». فقلت له: «ولكنك تحتاج إلى وقت للحزن؛ عليك أن تمنح نفسك الوقت اللازم لمعالجة وفاة والدك عاطفي. أقترح عليك تأجيل الامتحان حتى تمر بمراحل الحزن الطبيعية». فقال الطالب: «هذا صحيح، أحتاج إلى الوقت، ولكن ليس الآن. هذا الاختبار مهم وإلا لن أتمكن من المضي قدمًا في حياتي المهنية. لذا سوف أستجمع قواي، وأدخل الاختبار، ثم أبدأ في النحيب بعد ذلك». في هذه اللحظة، علمت أني أتعامل مع شخص قوي وصلب جدًّا ذهني، شخص قادر على التحكم بعواطفه».**

بدلًا من أن يسمح لوفاة والده، الحدث شديد القوة والبأس على معظم الأشخاص، بأن يسلبه قواه، بدلًا من السماح بارتفاع معدلات التوتر والقلق إلى مستوى غير مسبوق، تمكن من التحكم بتلك المشاعر، ويضع حدًّا لهذا التوتر. قرر أن يكون مصير حياته بين يديه بدل من أن تتحكم به الحياة. أظهر أن التوتر ليس شيئًا خارقًا لا يقهر، ولكنه مجرد اختيار.

وهذا هو السر القوي لهذا الكتاب: بين أي محفز يسبب التوتر واستجابة التوتر الفعلي لجسدك، هناك فجوة؛ مساحة قوية وجميلة يمكنك فيها اختيار كيفية

الاستجابة لذلك المحفز. في هذه الفجوة تبرز قدرتك على الاختيار الحر وسيطرتك على نفسك.

يصف د. كوفي اكتشاف هذا السر، عدما كان أستاذًا بالكلية، قائلًا:

«في أحد الأيام كنت أتجول بين أكوام الكتب خلف مكتبة الكلية، وصادفت كتابًا لفت انتباهي. ومجرد أن فتحته، سقطت عيني على فقرة واحدة أثّرت في طوال حياتي.

قرأت الفقرة مرة تلو الأخرى. إنها تتحدث عن فكرة بسيطة حول وجود فجوة أو مسافة بين المحفز والاستجابة، ويكمن سر نضجنا وسعادتنا في كيفية استخدام هذه المساحة.

يصعب عليّ أن أصف تأثير الفكرة على ذهني في تلك اللحظة. الطريقة التي صيغت بها العبارة «فجوة بين المحفز والاستجابة»، أمدتني بقوة لا تصدق. كانت مثل الثورة الداخلية، «الفكرة التي حان وقتها».

وانعكست الفكرة عليّ، وبدأت تؤثر في نموذج حياتي بقوة. كان الحال كما لو أصبحت مراقب لتنفيذي لهذه الفكرة. بدأت الوقوف في تلك الفجوة والنظر من الخارج على المحفز. وأمدني ذلك بشعور داخلي بأن لديك حرية الاختيار في اختيار رد فعلك.



لدينا القدرة على اختيار استجابتنا تجاه أي محفز.

خلال الحرب العالمية الثانية، كان الطبيب النفسي فيكتور فرانكل محتجزًا في معسكرات الاعتقال. كان وقتًا قاسيًا وبائسًا، ولكن فرانكل يتذكر أن استجابة أغلبية المسجونين في ذلك الوقت تجاه الوحشية، كانت التعاطف. ويقول: «**من دخل معسكرات الاعتقال يمكنه أن يتذكر الرجال الذين كانوا يسيرون بين مضاجع الآخرين، يطمئنونهم ويمنحونهم آخر قطعة من خبزهم. قد يكون عددهم قليلًا، ولكنهم قدموا إثباتًا كافيًا؛ يمكنك أن تسلب من المرء كل شيء إلا شيئًا واحدًا: حرية المرء في اختيار سلوكه تجاه أي ظروف، لكل إنسان طريقته الخاصة**».

لنفترض أن شخصًا ما جاء إليك ولكمك في وجهك. سيبدأ الجسم في الاستعداد لعمليات الدفاع عن النفس، والتحضّر لتوجيه لكمة للشخص المعتدي. ولكن بإمكانك أن تأمر جسدك بالهدوء. هناك جزء من الثانية (الفجوة) بين تلقيك اللكمة والرد عليها، هذه الفجوة قد تكون مسؤولة عن

عواقب كبيرة في حياتك. خلال هذه الفجوة، يمكنك أن تقرر الابتعاد وإنهاء تلك المشاجرة سريعًا. فلا يمكن أن يتقاتل فردان إذا انسحب شخص منهما. أو يمكنك اختيار تجهيز وضعية الانتقام. ولكن أي نهج منهما قد يساعدك على الاحتفاظ بأسنانك كاملة؟

مؤخرًا، في مباراة كرة قدم، رفع الحكم إنذارًا في وجه لاعب يبلغ من العمر ١٧ عام، نظر اللاعب إلى الإنذار، وفورًا وجه ضربة قوية للحكم على جانب رأسه. سقط الحكم، رجل متوسط العمر، على الأرض ولكنه بدا جيّدًا بعد دقائق. وفي هذه الليلة، انهار؛ حدث نزيف في المخ. وتوفي في غضون أيام، ربما سُجن اللاعب الصغير بعد ذلك لعدة سنوات. ولكن عائلة الحكم أصبحت بلا والد، وتدمرت حياة عائلة اللاعب. في جزء من الثانية، عواقب اختياراتك في «الفجوة» أصبحت بالغة الأثر في حياتك وحياة الآخرين.

كان هناك نزيل في أحد السجون البريطانية يتعرض للإساءة من زميل سجين آخر. وأخيرًا، بعد سلسلة من الاستفزازات، طفح الكيل بالسجين الذي يتعرض للإساءة، وانتظر زميله المسيء في ساحة السجن في مكان يصعب على الحراس مراقبته. ثم طرح الرجل أرض، وأخرج بعض المواد التي تمكن من تهريبها إلى الداخل (قداحة وحقيبة بلاستيكية من الوقود)، وسكب الوقود على وجه الرجل، وأشعل القداحة. وعندما كانت يده تقترب لتشعل وجه الرجل، دخل عقله هذه الفجوة.

في جزء من الثانية، تذكر استخدامه للقداحة في إشعال شموع عيد ميلاد ابنته. وأدرك أنه إذا أقدم على فعلته لن يغادر السجن أبدًا ليرى شموع عيد ميلاد ابنته. وعندما خرج من الفجوة، أطفأ القداح، ونهض، وسار بعيدًا، تارك رجلًا خائف ومستغربًا على الأرض. الآن هناك فتاة صغيرة يحضر أبوها حفل عيد ميلادها. هذا القرار الذي اتخذه في الفجوة حقق كل الفارق لبلوغ تلك اللحظة.

يمكنك في الفجوة وضع مجموعة متنوعة من الخيارات تصل من خلالها إلى استجابات خالية من التوتر. فيما يلي بعض الأمثلة المحتملة والشعور اللاحق عندما تفعل ذلك. نسمي ذلك ترقية أفكارك. في الفجوة، يمكنك ترقية

التذمر إلى الامتنان والشعور بالسعادة والرضا والمرح.

المقاومة إلى القبول/التقبل والشعور بالتحرر والاسترخاء.

الخوف إلى الاكتشاف والشعور بالاهتمام والإمكانية والإنجاز.

إصدار الأحكام إلى الملاحظة والهدوء.

التهديدات إلى تحديات وشعور بالإثارة، والشغف والحافز.

المطالبات إلى التفضيلات والشعور بالانعزال.

الغضب إلى الغفران والشعور بالسلام.

الشعور بالذنب إلى تقبل الذات والشعور بالسلام والاسترخاء.

الأنانية إلى التعاطف والشعور بالآخر.

تدريب: ملء الفجوة

الغرض من هذا التدريب هو مساعدتك على اكتساب القدرة على التحكم في الفجوة بين الحافز والاستجابة.

فكر في موقف غير عيد وجدت نفسك فيه مستاء وغاضبًا، أو مصابًا بالتوتر.

فكّر في إدراج الأفكار التالية إلى الفجوة بين الحافز والاستجابة؛ هذه الأفكار سوف تساعدك على تجنب التوتر:

الامتنان (ما تقدره، وما أنت ممتن له).

القبول/التقبل (لا مانع، يمكنني التعايش مع ذلك، يمكنني تقبّل ذلك).

الاكتشاف (أتساءل، ماذا قد يحدث لو، ماذا أتعلم من ذلك).

الملاحظة (انتبهت إلى أمور جديدة).

التحديات (قد يكون ذلك ممتعًا).

التفضيلات (حتى إذا كنت أفضل هذه الطريقة، فلا يمكنني التحكم بما يحدث هنا).

الغفران (إنني أتحرر من ارتباطي العاطفي).

تقبل الذات (أسعدني أن أكون نفسي خلال ذلك).

التعاطف (إنني مقدر، أحب أن أفهم شعور الآخر بشأن ذلك).

مكافح التوتر

إليكم بعض الأفكار لملء الفجوة بين الحافز والاستجابة:

خذ نفسًا عميقًا بدلًا من الاستعداد لرد الفعل.

اسأل نفسك عما ينبغي عليك فعله، وليس ما

تريد فعله.

حاول تصوّر أثار ما تفكر في فعله. وما ستكون العواقب؟

اتبع «القاعدة الذهبية»: عامل الناس باحترام وكرامة وامنحهم ميزة الشك، جميعنا نمر بأيام سيئة.

سامح.

قد يشكّل ذلك كل الفارق بالنسبة لك.

كيف؟ هل نقول إننا نمتلك الخيار إزاء إصابتنا بالتوتر المزمن؟

هذا ما نقوله تمامًا.

من الممكن تمامًا أن تقرر إن كنت ستتعرض للتوتر أم لا، كما أظهر طالب الأستاذ جونسون عندما اختار أن يؤجل حزنه على والده حتى إنهاء اختباراته.

ونقول أيضًا أن العديد من الأشخاص، ربما معظمهم، لا يستفيدون من «الفجوة»؛ لا يتحكمون في استجابتهم إزاء التوتر أو الضغط، حتى إذا كان باستطاعتهم ذلك. تتعرض الغالبية العظمى من الأمريكيين (تقدر الأعداد من ٨٣٪ إلى ٩١٪) للتوتر والضغط في العمل. ونفس الأمر في بريطانيا والصين وألمانيا والبرازيل، مستويات التوتر هناك في ارتفاع، مع تصدّر بريطانيا تلك القائمة. على الأقل ثلث العمال البريطانيين يتعرضون «لمستويات غير معقولة من التوتر والضغط».

العديد يسمح للتوتر بالفعل أن يقتلهم. تشير تقارير مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها في الولايات المتحدة إلى أن عدد الأشخاص الذين يموتون الآن بسبب الانتحار في أمريكا أكثر من الذين يموتون بسبب حوادث السيارات، بزيادة ٢٨٪ عن بداية القرن الجديد. وتضاعفت معدلات الانتحار تقريب في بعض مناطق أوروبا منذ الأزمة المالية في ٢٠٠٨. ولم يعد الأمر يقتصر على المراهقين، بل أشخاص بمتوسط أعمار ما بين ٣٥ و٦٤، أشخاص في ذروة أعمارهم ينبغي عليهم الاستمتاع بثمار ما أنجزوه في حياتهم، وعائلاتهم ونجاحهم المهني وصحتهم الجيدة.

تدريب: إشارات الجسد

الغرض من هذا الاختبار هو أن تعي للإشارات التي يرسلها جسدك لك بشأن التوتر.

فكر في إحدى المشكلات الصحية التي تعاني منها، أو شخص تعرفه، الآن قد يكون التوتر سبب في تطورها. قد تكون هذه المشكلة الصحية صداعًا، أو أرقًا، أو شيئًا أكثر خطورة مثل الاكتئاب أو القرح. وبناء على ما تعلمته عن التوتر، لماذا قد يكون التوتر المزمن هو السبب الرئيسي للمشكلة؟

دائمًا ما ترسل لنا أجسادنا إشارات، تشير إلى أننا في حالة توازن أو عدم توازن (التوتر المزمن هو حالة عدم التوازن). هذه الإشارات تخبرنا عندما نقوم بشيء ما جيّدٍ بالنسبة لنا، مثل الطريقة التي نشعر بها عندما نمارس التمرينات الرياضية، أو نتناول طعامًا صحيًا، أو نساعد شخصًا ما في مشكلة. كما نستقبل كذلك إشارات من أجسادنا لنعلم من خلالها أننا اتخذنا خيارات غير صحية، مثل الترنح عندما نشرب الكثير من الكحوليات، أو الشعور بالتخمة عندما نفرط في تناول الطعام، أو الشعور السلبي الذي يتبع نقاش أو جدال مرهق.

فكر فيما يخبرك به جسدك بشأن الطريقة التي تعامله بها. هل تشعر بتوازن مثالي ورائع، أم أن هناك شعورًا بوجود شيء ما غير صحيح، وأن التوتر هو السبب في ذلك؟

بعد ذلك، انخرط في سلوك صحي. تتضمن الأمثلة الذهاب للسير مع شخص تحبه؛ أو تناول وجبة صحية متوازنة، ولن تناول كمية أقل مما تأكله عادة؛ قم بشيءٍ ما تستمتع به بدون أي حافز آخر بخلاف أن تشارك في النشاط، وساعد شخصًا ما يحتاج إلى المساعدة بدون أن يعرف أي شخص آخر بذلك.

ركز في كيفية شعور جسدك خلال وبعد هذه الأنشطة الصحية التي اخترتها. ما الإشارات التي يرسلها جسدك لك، هل تشير إلى أن النشاط مفيد؟ اكتب ملاحظاتك في مكان ما بحيث يمكنك الرجوع إليهم في كل مرة تفعل هذا التدريب.

كم مرة تستمع إلى الإشارات التي يرسلها جسدك لك؟ متى كانت آخر مرة شعرت فيها بالروعة؟ متى كانت آخر مرة شعرت فيها بتوازن وتناغم كامل بين الجسد والعقل؟ كيف يمكنك أن تستمع إلى الجزء الحكيم في جسدك لاتخاذ الخيارات ومساعدتك على الشعور بالرضا بعد الغضب؟ قلنا من قبل أن هناك استجابة فيسيولوجية فوريّة تقريبًا للتوتر عندما تواجه خطرًا حقيقيًا، مثل الثعبان السام أو سيارة على وشك الاصطدام بك. ولكن في الحقيقية إننا نادرًا ما نواجه تلك المخاطر. لماذا إذا نستجيب بشكل تلقائي، وكارثيٍّ في أغلب الأحيان، إلى محفزات أقل خطورة في حياتنا؟ ما الذي يجعلنا نختار «التوتر والضغط» في المواقع التي لا تعدد حياتنا بشكل واضح؟ يقول ميشيل:

«بعدما شرحت للطلبة الجانب الفسيولوجي من استجابة التوتر، سألتهم: «عندما تفكرون في الشهر الأخير من حياتكم، ما مقدار الوقت الذي قضيتموه في مواقف كانت فيها حياتكم في خطر حقيقي؟

وتركت كل طالب يجيب. ثلاثة أو أربعة طلبة فقط هم من قالوا إن حياتهم كانت في خطر، نتيجة حادث سيرة أو نفاد أسطوانة التنفس في رحلة غوص. ولكن، الزمن الفعلي لتلك الحوادث لا يتعدى ثوانِي قليلة. أي مقدار ضئيل جدًّا ولا يُذكر من حياتهم.

ثم سألتهم عن مقدار الوقت الذي شعروا فيه بأعراض التوتر والضغط. وتراوحت الإجابة بين ٣٠٪ إلى ٩٠٪.

دائمًا ما أعقب على تلك المناقشة بسؤال أخير: «إذا كانت حياتك ليست في موقع يمثّل تهديدًا حقيقيًا على حياتك، لماذا تشعرون بكل هذا القدر من التوتر؟»

تذكروا، ولا تنسوا أبدًا، السبب الوحيد وراء تنشيط استجابة التوتر هو المساعدة في الهروب من خطر فعلي. لماذا إذا يتدخل نظام استجابة الطوارئ بقوة واستمرار إذا كان نادر ما نحتاج إليه؟

السبب الحقيقي لتنشيط أجسادنا لاستجابة التوتر هو تفسيرنا للمواقف المؤلمة أو المهدد، وبسبب تفسيرنا الخاطئ تتدخل تلك الاستجابة الطارئة الكاذبة لأجسادنا. عندما يكون هناك احتمال للشعور بالألم من أي نوع، أو تهديد عاطفي أو اجتماعي أو جسدي، تتفاعل أجسادنا بالطريقة الوحيدة التي تعرفها لمساعدتنا على النجاة.

عندما كان سام براكن صغيرًا، كان كل شيء في حياته هو الألم؛ ألم شعوري متواصل، ومزمن.

ولادتي كانت نتيجة اغتصاب. نشأت جائعًا وفقيرًا، في الوقت الذي كنت أعيش فيه في الملجأ. عندما عادت لي أمي الحقيقية، أصبحت الأمور أسوأ. كان زوج والدتي الجديد مدمنًا، ومقامرًا، وعنيفًا. كان يضربني لعدم تحضير فطوره بسرعة. وكان ابنه يعذبني، ويحرقني بالنار، ويشجعني على تعاطي المخدرات لأرى كيف تبدو. وفي المدرسة، كنت فاشل.

وفي فترة المراهقة، تناول المخدرات والكحوليات للهروب من حياتي المزرية التي لم أعد أطيقها. وعندما بلغت الخامسة عشرة، تخلصت مني أمي لكي تتمكن من العيش مع أحد رجالات عصابات الدراجات النارية سيئة السمعة على مشارف لاس فيغاس.

والآن، سام والد وزوج محب لعائلته وناجح في عمله، ومتحدث شهير، ومؤلف حاصل على جوائز. وأصبح لاعب كرة قدم في الكلية وحاصلًا على ماجستير إدارة الأعمال مع مرتبة الشرف. وتولى مناصب تنفيذية عليا في الشركات

والمؤسسات الكبرى. ويعشق زوجته وأبناءه، الذين يمتلكون سجلًا أكاديميًا ورياضيًا مذهلًا مثل أبيهم.

قليل منّا من تعرضوا لمعاناة شبيهة لما تعرض له سام. ولكن كيف تمكن من التحرر من عقدة القلق والإحباط ليصبح فردًا ناجحًا في المجتمع اليوم؟

الإجابة على لسانه:

كنت محظوظًا. كان يمكنني أن أواصل حياتي بوصفي ضحية، والتعامل مع التهديدات والعنف بالمزيد من التهديدات والعنف. ربما كان انتهي الأمر بي ميتًا، أو مجنونًا أو في السجن. ولكنني تعلمت درسًا رئيسيًا؛ هناك فجوة بين المحفز والاستجابة. وفي هذه الفجوة، لدي الحرية الكاملة لاختيار مساري.

الحياة لا تقتصر فقط على الكر أو الفر. يمكننا تعلم طرق أخرى للاستجابة واتخاذ ردود الفعل الأنسب.

لنكتشف مع كيف.



الاستجابة الذهنية

عش اللحظة بكل ما فيها.

كل لحظة من حياتنا هبة، يلهمنا جمالها، ونتعلم دروسها. مبدأ التركيز هو المبدأ الأساسي في الحياة. «التركيز الذهني» يعني إشراك العملية الذهنية في تلك اللحظات. يعني ذلك الانتباه الكامل لما يحدث وما تفعله الآن، والتركيز ذهنك على اللحظة. عندما «تركز ذهنيًا»، تنتقل إلى الفجوة بين المحفز والاستجابة حيث تكون مستعدًا لاختيار ما الذي تريد فعله في تلك اللحظة.

التركيز في اللحظة الحالية يمثّل تحديًا صعبًا لمعظم الأشخاص. لسنا مدربين على ذلك، بالرغم من أنَّ هذه هي طريقة عملنا بشكل طبيعيٍّ في مرحلة الطفولة. الطفل الصغير يعيش اللحظة بكل ما فيها وكل كيانه، لا يركز إلا على ما يحدث هنا والآن؛ لا يشغل ذهنه بأنشطة الغدِّ أو أحداث الأمس غير السعيدة.

وعندما نكبر، نتوقف عن هذا التركيز الذهني ونبدأ في التوتر. نفكر في كيفية إنجاز العمل قبل الموعد المقرر في الأسبوع التالي، أو نتشاجر بشأن الليلة السابقة. التفكير في الماضي والحاضر والمستقبل مع قد يحفز استجابة التوتر لأنَّ النِّظام العصبي لا يفرق بين حوادث الماضي، أو الحاضر أو المستقبل. عندما نفكر في تهديدٍ ما، يتدخل نظامنا العصبي بإعدادنا للرد على الخطر. وكما قلنا، قد يكون ذلك مهمًّا في لحظة الخطر الفعلي، وليس بسبب مشاجرة الأمس أو موعد تسليم العمل الأسبوع المقبل.

هل يمكننا إعادة هذه الطريقة الطفولية في التفكير التي لا ننشغل فيها بأي أفكار مسببة للتوتر في الماضي أو المستقبل ولا تسيطر فيه على وعينا؟ نعم، والتركيز الذهني هو الوسيلة لتحقيق ذلك.

لنستكشف بعض الحقائق عن الذهن يمكنها مساعدتك في فهم «التركيز الذهني».

أولًا، ذهنك مجهز للتركيز على شيء واحد فقط في اللحظة. قد تكون قادرًا على ملاحظة العديد من الأشياء، ولكنك لا يمكنك التفكير إلا في أمر واحد فقط. على سبيل المثال، عندما تقود سيارتك، إذا وضعت تركيزك على هاتفك، سوف تفقد التركيز على القيادة. لا يمكنك التركيز على كلاهما في نفس الوقت. (بالتأكيد، يمكنك الانتقال فيما بينهما بسرعة، ولكن لا يمكنك فعل كلاهما في نفس ذات الوقت).

ثانيًا، لديك حرية التفكير في أي شيء تريد. لا توجد قيود على ما يمكنك التفكير فيه. لست ملزم بأي فكرة معينة بشأن أي شيء.

ثالثًا، يمكنك الاكتفاء بهذه اللحظة الحالية، الآنية. يمكنك التفكير بشأن أحداث المستقبل والماضي، ولكن لا يمكنك استحضار التفكير عشاء الأمس في

اللحظة الحالية. ولا يمكنك استحضار فكرة اجتماع الغد. يمكننا القول إن الفكرة المباشرة والفورية للحظة الحالية هي الواقع الفعلي الوحيد. وكل شيء آخر، في الماضي أو المستقبل، لم يعد أو يصبح حقيقي بعد.

رابعًا، ما ناقشناه سابقًا، لا يوجد أي توتر أو ضغط في اللحظة الحالية، باستثناء حالات نادرة جدًّا (أقل من ٠.٠١٪ من الوقت). إننا نعيش في مجتمعات لا نتعرض فيها إلى مواقف تمثل تهديد مباشرة على الحياة. عادة ما يكون، هنا والآن، مكان آمن.

إذا كان ذلك حقيقة، فلماذا نشعر بكل هذا التوتر؟

إننا ننشط استجابة التوتر عندما نرسل أذهاننا إلى المستقبل أو الماضي وتضمين أفكار مهددة لهذا الخليط من أفكار المستقبل أو الماضي. القلق، على سبيل المثال، يتضمن التفكير في حدث مستقبلي وتضمين سيناريو مؤلم محتمل في هذه الأفكار. وشعور الندم ينطوي على نفس الأمر، ولكن في الاتجاه المعاكس، نحو الماضي.

عندما نتمكن من التركيز الذهني، نفكر بشكل مختلف. نستدعي تركيزنا الذهني (والذي كما ذكرنا، لا يكون إلا على شيء واحد) مباشرة تجاه اللاحظة الحالية. نلاحظ البيانات الذهنية التي نستقبلها. ونركز بالكامل على هذه اللحظة، هنا، والآن. الأمر يبدو مثل طرح تلك الأسئلة:

ما الذي أراه الآن؟

ما الذي أسمعه الآن؟

ما الذي أشعر به الآن؟

ما الذي أتذوقه الآن؟

ما الأفكار التي لدي الآن؟

وبشكل أساسي، ما الذي أواجهه حاليًا؟

ولهذا يعد التركيز الذهني قويًا: في اللحظة التي نفعل فيها ذلك، نترك جميع الأفكار المؤلمة من المستقبل أو الماضي، لأننا هنا، والآن، في أمان. وبما أننا نشعر بالأمان هنا والآن، لا تعمل استجابة التوتر بشكل تلقائي.

ثيت نات هانه، شاعر فيتنامي وفيلسوف التركيز الذهني، يعترض على نموذجنا لنشاط التوتر. ويتساءل عما إذا كان التوتر ليس وهمًا في أغلب الأحيان. على سبيل المثال، غسيل الأطباق يعتبر عادة فكرة لمهمة غير سعيدة، ولكنه يشير إلى أن ذلك ما يتحدث عنه نموذجنا. وهناك طريقة أخرى، أكثر سكينة، للنظر إلى الأمر، فيقول: «استمتع بقضاء الوقت اللازم مع كل طبق، وأن أكون منتبها بالكامل للطبق، والمياه، وكل حركة من حركات يدي.

أعلم أنني إذا أسرعت من أجل أن أذهب وأتناول الحلوى، فإن الوقت سيكون غير سعيد، ولا يستحق الحياة. وسوف يكون ذلك مؤسف. فكل ثانية، وكل دقيقة في الحياة، هي معجزة. الأطباق نفسها، وحقيقية أنني هنا الآن أغسلها، معجزة! إذا لم أتمكن من غسيل الأطباق بسعادة، إذا أردت مجرد إنهائهم في أسرع وقت لتناول الحلوى، فلن أكون قادر أيضًا على الاستمتاع بالحلوى. عندما تكون الشوكة في يدي، سوف أفكر بشأن المهمة التالية، وسوف يضيع كل شعور بمذاق الحلوى وبهجة تناولها. سوف أكون منشغلًا دائمًا بالمستقبل، ولا أتمكن من عيش اللحظة الحالية».

عندما ننتبه إلى ذلك، ونشرك ذهننا فيما نراه أو نفعله في هذه اللحظة، لن تعد أذهاننا تسابق أفكار المستقبل أو الماضي. ونستمتع فقط بكوننا في هذه اللحظة.

ويحكي ميشيل عن اكتشافه لـ «التركيز الذهني»:

صدمتني فكرة «التركيز الذهني» بقوة في إحدى المناسبات التي غيّرت حرفيًا نظرتي على حياتي بالكامل. كنت في وسط دراستي الجامعية وعليّ خوض اختبار مهم سوف يؤثر كثيرًا على مستقبلي. ذاكرت بقوة لأيام وفكرت في أنني أعرف الآن كل ما أحتاج إلى معرفته.

وفي يوم الاختبار، وصلت إلى الغرفة التي يوجد بها حوالي ٣٠٠ شخص آخر يخضعون للاختبار. كان اختبارًا صعبًا، ولكنني كنت واثقًا. وفي النهاية، سلمت ورقة الإجابة وانتظرت دقائق لمعرفة النتيجة.

شعرت بكافة مشاعر الغضب، والرعب والمعاناة عندما رأيت أنني حصلت على تقدير «مقبول» في الاختبار. شعرت بالاستياء. كيف يمكن أن يكون هذا الأستاذ بكل هذا الشر؟ لا يمكنني أن أظل في القسم الذي أريده بهذا التقدير! ماذا سأفعل الآن؟ كنت محبطًا بشدة. هذا سيئ جدًّا.

عندما سرت للعودة إلى سيارتي في هذه الحالة من التوتر والغضب، نظرت إلى الأعلى. كنا في أواخر أكتوبر والأشجار بدأت تأخذ وضع الخريف، وتتغير ألوانها بشكل مذهل. كانت الشمس تغرب، وانعكاسها على البحيرة في الغرب يملأ السماء بألوان حمراء وذهبيّة. قدمت لي الطبيعة في هذه الأمسية مشهد رائع.

في هذه اللحظة، عرفت الأمر. يمكنني الاستمرار في الغضب على نفسي من أجل هذا الاختبار الذي أصبح من الماضي والقلق من المستقبل غير المحسوم؛ أو يمكنني التوقف ومشاهدة سحر هذه الأشجار، والجبال، والبحيرة، وغروب الشمس، جمال غير مسبوق تستعرضه الطبيعة أمامي.

اخترت أن أعيش اللحظة.

وعندما عدت إلى السيارة، شعرت بسلام هائل. كنت مختلفًا. السعادة التي

أمدتني بها اللحظة أزاحت الغضب والخوف. زال عني التوتر. واقتنعت أنَّ كلّ شيء سوف يكون على ما يرام، وهو ما حدث فعل.

كيف يمكننا التركيز أكثر على اللحظة الحالية؟

أولًا، توقف. أوقف تلك الثرثرة الذهنية بشأن ما حدث وما سيحدث. اضغط على زر الإيقاف. وأغلق ذلك المذياع الذهني الذي يعيد نفس الحوادث المزعجة مرار وتكرار.

ثم انظر. انتبه لما يحدث الآن، في تلك اللحظة. بدون تحليل، أو تفسير، أو أحكام، أو نتائج. توقف فقط وانظر. اخلق تناغمًا بين كل شيء تلتقطه حواسك. لتتواجد في هذه اللحظة بكل جوارحك. يمكنك تكرار هذا الأمر ببساطة عدة مرات كل يوم. على سبيل المثال، متى كانت آخر مرة استمتعت حقًّا بالاستحمام؟

بماذا تفكر أثناء الاستحمام؟ هل تركز على روعة الشعور برذاذ المياه المتساقط على جسدك؟ أو الشعور بالنظافة؟

هل لديك مشكلة في النوم؟ هل يوترك ما حدث اليوم أو ما سيحدث غدًا؟ توقف. ركز على الأحاسيس اللحظة من حولك وداخلك؛ البطانيات الدافئة، والنسيم البارد، والظلام، وتنفسك الهادئ، وجسدك المسترخي. وقريبًا، سوف تغط في نوم عميق.

هل تلاحظ حقًّا ماذا تأكل عند تناول الطعام؟ العديد من الأشخاص يأكلون أثناء القراءة أو مشاهدة التليفزيون، يركزون على شيء آخر خلاف الطعام. كن حاضرًا ذهنيًا في وجبتك التالية. واستمتع بالشكل، والرائحة، ومذاق الطعام. وسوف تستمتع به أكثر، وتهضم الطعام بشكل أفضل، وسوف تقلل بذلك أيضًا معدل السعرات الحرارية التي تتناولها. يقول ميشيل:

أحد تلاميذي، فيليب، كان يجلس في غرفة الدراسة عند دخولي. كان يأكل بعض الزبادي. سألته عن حاله. فسألني هل تريد حق عن تعرف؟ أجب بالإيجاب.

ثم أخبرني عن مشكلاته. كان يعاني في علاقته مع زوجته. وكان شريكه في العمل يقاضيه. كان أمامه اختباران كبيران يجب أن يتجاوزهما وعدد من الأوراق البحثية الكبيرة يجب تسليمها الأسبوع المقبل. قال إنه يشعر بالتوتر والضغط الشديدين. ثم سألني: «ماذا أفعل في رأيك؟».

بعد لحظة من التفكير، قلت له: «فيليب، أعتقد أنك ينبغي أن تستمتع بالزبادي».

الآن، سواء استمتع فيليب بالزبادي أم لم يستمتع فلن يغير ذلك في الواقع الذي يعيشه، أو الأمور التي حدث في الماضي أو سوف تحدث في المستقبل. ما سيحدث هو تغيير منظوره للحظة الحالية. سوف تزيل توتره وربما تمنحه

منظور أو فكرة جديدة لما سيحدث، بدلًا من تحفيز شعور الكر أو الفر. وهذا هو ما يفعله التركيز الذهني.

ألان واست، الفيلسوف الإنجليزي، يجسد جوهر التركيز الذهني في هذه الفكرة:

«لا أحد يتخيل أن السيمفونية من المفترض أن تتحسن مع استمرارها، أو أن الهدف الكامل من عزفها هو الوصول إلى النهاية. يجب الاستمتاع بكل لحظة من المقطوعة الموسيقية والاستماع لها. وبنفس الطريقة، يجب أن نشعر بالجزء الأكبر من حياتنا، وإذا انخرطنا أكثر من اللازم في محاولة تحسين حياتنا فقد ننسى أن نعيشها».

معظم من يقرؤون هذا الكتاب يعيشون حياة محمومة. لدينا الكثير من الأشياء المهمة، لا يمكننا تحمّل تكلفة الاستغناء عن أي منها. فكر في الأم العازبة التي يحتاج إليها أطفالها. تحتاج إلى العمل، والحفاظ على بيئة مريحة في المنزل، وتريد ممارسة بعض التمرينات الرياضية وقضاء بعض الوقت مع صديقتها التي تحتاج إليها. من السهل أن تصاب بالتوتر عند مجرد التفكير في كل تلك الأشياء التي تحتاج إلى فعلها والقلق بشأن إنجاز كل شيء. كيف يمكننا التعامل مع كل ذلك دون أن تصاب بالتوتر؟

بالتأكيد، التخطيط الدقيق وتحديد الأولويات هما ما يصنعان الفارق هنا، كما سنرى لاحقًا. التخطيط هو جلب الأحداث المستقبلية إلى الحاضر بحيث يمكننها التحكم به بشكل مناسب. إذا لم يكن لديك خطوة، لن تحدث أبسط الأمور المهمة.

ولكن بمجرد وضع خطة والبدء في تنفيذها، بمجرد أن يكون الحدث المستقبلي في إطار سيطرتنا إلى الحد الذي يمكننا السيطرة عليه، يكون قد حان الوقت للتوقف عن التفكير بشأنه والعودة إلى الحاضر، والاستمتاع بما يحدث، هنا والآن.

عندما نمارس «التركيز الذهني» نضع كل انتباهنا فقط على ما يحدث في كل لحظة، بدون شغل تلك اللحظات بأفكار عن المستقبل والماضي. هذه الأم العزباء، عندما يكون لدى ابنها مباراة كرة، يجب أن تخصص حاضرها لتلك المناسبة. عندما تصطحب ابنها إلى درس الموسيقا، يجب أن تستمتع بوقتها بالكامل مع طفلها. عندما تكون في العمل، فهي تركز على عملها ولا شيء غيره. عندما تقضي وقت مع صديقتها، تعطيها كل انتباهها وتركز على مساعدتها.

يذكرنا الطبيب النفسي جون كابات زين بأن **«التركيز الذهني يتضمن تنفيذ مهمة واحدة بشكل متعمد في الحال والتأكد من أنك مخلص لهذه المهمة».**

التركيز الذهني يعني أن نتوقف عن استهلاك الحاضر بالانشغال بالماضي أو المستقبل. وتذكر، يمكننا التركيز على أمر واحد فقط. اللحظة الحالية، هنا

والآن، لا تسبب لكم أي توتر. قد يكون الماضي أو المستقبل كذلك. ولكن لديك الخيار بشأن الأمر الذي تريد التفكير بشأنه.

تدريب: التركيز الذهني في تناول الطعام.

الغرض من هذا التدريب هو مساعدتك على التركيز على تناول الطعام بتركيز ذهني أكبر، وهو ما أثبت أنه يحد من التوتر.

عندما نتناول الطعام، عادة ما نرمي بالطعام إلى داخل أفواهنا دون تفكير، مع القليل من المضغ لهذا الطعام، ونرسله إلى المعدة لأداء باقي العمل على تلك الأجزاء التي قُسمت بالكاد. لا عجب في أننا نشعر بالتعب بعد تناول الطعام.

النشاط التالي يجعلنا نقضي على هذا الأسلوب في تناول الطعام.

عندما يحين وقت تناول الطعام، اذهب بنفسك إلى المكان الذي يقدم الطعام الذي تحبه. لا يهم نوع الطعام أو المطعم الذي تختاره. المهم أن تكون هناك بنفسك وأنك تحب هذا الطعام.

اختبر هذا الطعام «بتركيز ذهني كامل». ركز على تجربة تناول الطعام ولا شيء سواها. ركز على مذاق كل قطعة تلمس لسانك واكتشف نكهتها.

ركز على الاستمتاع واسمح لهذا الطعام أن يصبح جزءًا منك، حرفيًا. تناغم مع كل الروائح والأطعمة المختلفة التي تقابلها.

تدريب: التركيز الذهني الكامل

الغرض من هذا التدريب هو السماح لك بخوض تجربة التركيز الذهني الكامل، باستخدام قدرتك على الملاحظة مع كل الحواس الأخرى.

في المرة التالية التي تلاحظ فيها سيطرة التوتر والقلق على أفكارك، ومشاعرك، أو حتى جسدك، يمكنك فعل هذا التدريب في أي مكان. لا تحاول فعل ما هو أكثر من ذلك. إنه بسيط جدًّا وقد تعتقد أنه لا نفع لك، ولكنه مفيد جدًّا، ولا يخيب أبدًا.

١. حرر ذهنك من الأفكار التي تسبب لك التوتر. وبقدر الإمكان، اضغط على زر «التوقف» لإيقاف تكرار تلك الأفكار غير السعيدة. وقرر أنك لا تحتاج إلى التفكير في تلك الأمور. هذا الأمر ليس سهل أو بسيط كما يبدو عليه. ولكن لحسن الحظ، الخطوة التالية سهلة جدًّا.

٢. ضع كل تركيزك على حواسك، ولاحظ ما سيظهر لك عندما تتناغم حواسك مع البيئة المحيطة. بكامل وعيك، تناغم مع ما يلي:

أ) ما تراه هنا والآن. لاحظ الأشياء في بيئتك المحيطة. لا تبحث عن أي شيء؛ انظر فقط، ولاحظ. اهتم بتنوع الأشياء التي تلاحظها من حولك. انخرط في تفاصيل ذلك التنوع. على سبيل المثال، إذا كنت تلاحظ شجرة، انتبه إلى

اختلاف ألوان أوراقها، وتنوع ألوان جذع الشجرة، وكيف تتصل الشجرة بالأرض، وكيف يختلف لون الأرض من حولها. لاحظ الشجرة وقارنها مع الأشجار الأخرى في نفس المحيط. ولاحظ تنوع الأوراق على الشجر. وانتبه إلى عرض أو طول أو قصر أو تعرج أو انتشار الأشجار. ولاحظ كم أن قصير بالنسبة للشجرة. ولاحظ التباين بين اللون الأخضر للشجرة ولون السماء الزرقاء.

ب) ماذا تسمع، هنا والآن. ما الأصوات المحيطة بك؟ رز بالكامل على الأصوات التي يجلبها الحاضر لك. هل هذه أصوات سيارات، أم أشخاص يتحدثون؟ تناغم مع أصوات النسيم أو تغريد العصافير. واعمل على خلق تناغم بين الأصوات التي تسمعها والمشاهد التي تراها.

ج) ماذا تشم، هنا والآن. ركز على كل الروائح للبيئة المحيطة من حولك. ربما غير ملحوظة، ولكن عندما تعمل على تناغم حواسك مع، سوف تلاحظ روائح رقيقة تنبعث في محيطك.

د) ماذا تلمس، هنا والآن. استخدم يديك وبقية أعضائك لخلق تناغم بين كل شيء تشعر به. كيف تشعر قدمك داخل الحذاء؟ انتبه إلى قطع الملابس الأخرى التي تحيط جسدك. البس أشياء مختلفة بيديك وأصابعك واختبر هذا الاختلاف، أو التشابه.

هـ) ماذا تتذوق، هنا والآن. انتبه إلى لسانك داخل فمك. هل لا يزال بإمكانك تذوق أي بقايا طعام من آخر وجبة تناولتها؟ جرب تناول شيء ما واختبر طعمه بتركيز كامل. ركز على ملمس الطعام، صلابته أو رقته، ومذاقه ونكهته. لاحظ الفارق في النكهات بين مكونات الطعام المختلفة. انتبه لما في داخل فيك بمنظور مختلف.

٣. تجاوز رغبتك في إصدار الأحكام على أي شيء تلاحظه. لاحظ كل شيء في محيطك بكافة حواسك بنفس الطريقة التي تنظر بها إلى قوس قزح أو السماء المرصعة بالنجوم أو غروب الشمس؛ بدون أحكام أو تحليل أو مقارنة. إذا لاحظت عودة أي أفكار مسببة للتوتر، عد إلى التركيز الكامل لحواسك.

تهانينا! لقد أتقنت للتو المهارة الرئيسية للتركيز الذهني!

عندما تنتهي، سجل تجربتك من خلال الإجابة على ما يلي:

ما المكان الذي اخترته لنشاط التركيز الذهني. ولماذا؟

ما هي بعض الأشياء الرئيسية التي لاحظتها، خاصة تلك التي لم تكن تلاحظها عادة؟

ماذا لاحظت بشأن أفكارك؟

ماذا لاحظت بشأن مشاعرك؟

ما الإلهام الذي حصلت عليه بشأن نفسك وبشأن التركيز الذهني بعد ذلك التدريب؟

ماذا لاحظت بشأن مستويات التوتر عندما تغمر نفسك بالكامل في تلك التجربة؟

تذكر، التركيز الذهني يشبه أي عضلة في جسدك. تصبح أقوى عند استخدامها. هذا التدريب سوف يساعدك على تقوية عضلاتك الذهنية.



قوة النماذج

الجميع يفكرون في تغيير العالم، ولكن لا أحد يفكر في تغيير نفسه.

- ليو تولستوي

خلال الفجوة بين الحافز والاستجابة، تكمن قوتك في اختيار استجابتك الخاصة.

إذا اخترت الاستجابة باستخدام «التركيز الذهني»، فإنك تركز على الحاضر واللحظة الحالية بدلًا من التأرجح بين الماضي أو المستقبل. في هذه المساحة الذهنية، في اللحظة الحالية، تختبر أروع منحة إنسانية؛ قدرتك على التركيز بشأن ما تفكر فيه.

على سبيل المثال، معظم الأشخاص يقولون إن ساعة الذروة في المدينة قد تكون موترة جدًّا، خاصة إذا كنت متأخر على شيء ما مهم لك. ولكن من الممكن أن تكون في سيارة أو حافلة أو قطار يزحف بسرعة بطيئة في المدينة ولا تشعر بالقلق بشأن ذلك؟

بالتأكيد يمكنك ذلك. دائمًا ما يعتمد ذلك على كيفية تفكيرك بشأن الأمر. لا يوجد أي حدث في الحياة، بخلاف موقع يهدد حياتك بشكل مباشر، يكون موترًا بطبيعته. يعتمد ذلك دائمًا على كيفية تفسيرك للأمر، وإن كان موترًا لك أم لا. بين المحفز الخارجي واستجابتك هناك فجوة يمكنك خلالها اختيار طرد التوتر من حياتك.

يمكنك فعل ذلك من خلال تحدي النموذج الخاص بك بشأن المحفز.

لنشرح الأمر. النموذج الخاص بك هو العدسات التي ترى من خلالها العالم الخارجي، ليس من المنظور البصري، ولكن من منظور الإدراك والفهم والتفسير. إذا كانت «العدسات»، النموذج» مشوهة، سوف ترى الأشياء بطريقة مشوهة أيضًا. الأمر أشبه بارتداء عوينات شخص آخر.

على سبيل المثال، هناك بعض منا يخشون من الكلاب إلى حد الموت. يحب السير من أجل الاسترخاء، ولكن إذا رأى أو حتى سمع كلبًا، يغير مساره على الفور، ويتلفت حوله في ذعر باحثًا عن طريق آخر. وإذا ركض الكلب تجاهه تجده يفقد عقله تمامًا، ويصرخ في صاحب الكلب لكي يمسك بهذا الحيوان! فكرته النمطية المسبقة (النموذج) عن الكلاب أنها وحوش كاسرة سوف تقتلع حنجرته بمجرد أن تقترب منك بشكل كافٍ.

ولكن لفترة طويلة كانت ابنته الصغيرة تبكي من أجل امتلاك كلب أليف. ولأنه يحب ابنته، قرر أنه يمكنه تحمل وجود جرو صغير غير مؤذٍ. واقتنى كلبًا صغيرًا. ولكن ما أدهش صديقنا أنه وجد الكلب يبدي نحوه اهتمامًا أكثر من ابنته. الكلب يتودد له ويلعق قدميه من أجل أن يربِّتَ على ظهره. في البداية كان

يشعر بالقلق، ولكن كل الظواهر تشير إلى أن الكلب يحبه. وسريعًا ما تحولت تجربته مع الكب إلى شعور بالمودة، والدفء والاسترخاء عندما يربت على ظهره، ويشعر بالسعادة عندما يقفز الكلب فرح لرؤية صاحبه، كل ذلك غيّر نظرته تجاه الكلاب. بدأ يستحسن رؤية الكلاب التي تتنزه مع أصحابها في المدينة. وأصبح يمشي معه ويتحدث معه ويربت عليه. ووجد أن معظم الكلاب الأليفة ودود معه، وسريعًا ما نسي مخاوفه القديمة.

ما الذي حدث لصاحبنا؟ لماذا يتحول شيء كان يصيبه بالتوتر القوي إلى شيء آخر لم يعد موترًا له على الإطلاق؟

لقد تغير منظوره (نموذجه) عن الكلاب جذري.

كيف حدث لك؟

أولًا، انتبه إلى أن الكلاب ليست المشكلة. بالتأكيد هناك بعض الكلاب متوحشة، ولكن الأغلبية العظمى من الكلاب المنزلية التي تسير في شوارع المدن أليفة وليست ضارة. الكلاب الحقيقية لا تسبب له التوتر، وإنما نموذجه عن الكلاب هو ما يسبب هذا التوتر.

ثانيًا، النموذج الأصلي هو ما يطلق عليه الأطباء النفسيين «الاستجابة المشروطة». قد تكون الكلاب قد أفزعت وأرعبت صديقنا عندما كان طفلًا؛ ربما كان يخاف فقط من صوت النباح المرتفع أو الأسنان الحادة، أيًا كان السبب، لقد طور عادة الاستجابة لهذا المحفز بطريقة لا تتناسب مع الواقع. الكلاب «تضغط على زر التوتر».

الجميع لديهم «أزرار توتر» مختلفة؛ المدير في العمل، موسيقا الجار الصاخبة، الزحام المروري، بعض مطالب العملاء. العديد منا يشعرون بالتوتر الشديد بسبب الجبال؛ قد لا يتمكن من النوم، وتؤلمه معدته، ويكون متوترًا بشكل ملحوظ عندما يكون هناك جبال في أفق بصره. دائمًا ما يخشى من سقوط الجبل عليه. ولكن معظم الأشخاص يحبون مظهر الجبال.

والآن، هناك العديد من الأشخاص الذين يعانون من الرهاب والاكتئاب من مختلف الأنواع والتي تشبه التوتر. يشير أحد البحوث إلى أن المشكلات العقلية السريرية نادرًا ما تكون أسبابها بسيطة. العوامل الوراثية، والأدوية، والإدمان، والصدمات الحقيقية، وكيمياء المخ المعقدة، كل هذه العوامل تتفاعل مع بطريقة فريدة ومختلفة لدى كل فرد. يتذكر سام:

عندما كان ابني في الثالثة عشرة من عمره، ركض نحو أحد أركان المنزل وانزلق فوق جورب. اصطدمت مؤخرة رأسه بأرضية صلبة. قالوا في المستشفى أنه على ما يرام ولم يصاب بأذى. ولكن لم يكن كذلك.

أصبح ابني قويًا، ومنافسًا للغاية، وموسيقيًا بارعًا، كان الطفل المحبوب من الجميع في المدرسة. لعب كرة القدم وكان ناجحًا جدًّا، ولكن للأسف، تلقى

المزيد من الضربات على الرأس.

خلال السنوات اللاحقة، بدأ يستيقظ في حالة ذعر. ثم لم يتمكن من النوم، لم يتمكن من الدراسة، ولم يتمكن من التركيز. أخضعه الأطباء النفسيون لأدوية الاكتئاب، ولكن حالته أصبحت أكثر سوءًا. غلبه الشعور اليأس والقلق في المرحلة التي لم يعد فيها قادرًا على فعل أي شيء على الإطلاق.

كنت أعرف بشأن استجابة «الكر أو الفر» ولكنني لم أر من قبل شخصًا يتجمد بهذه البساطة بمنتهى اليأس.

حاولت إخراجه من هذه الحالة بأن أكون صارمًا معه وأحيانًا قاسيًا. ولكن لم يفلح ذلك. حاولت تعلمه التأمل، والصور الموجهة، والموسيقى الهادئة، ولكن لم يحصل على الراحة مع أي منها. كان يستيقظ في حالة من الذعر لا تزول. إذا لم يتمكن من العثور على الجوارب التي يريد ارتداءها، كان يصرح ويضرب الجدار بقبضته.

ثم بدأت القراءة عن التوتر والقلق وتعلمت القليل بشأن إصابات الرأس. اصطحبناه إلى عيادة متخصصة لفحص مخه إلكترونيًا.

الخبر السيئ أنهم أكدوا أنه لديه إصابة دماغية نتيجة صدمة. وكشفت الفحوصات عن أضرار تسببت بها تلك الواقعة عندما كان في الثالثة عشرة من عمره. قال الأخصائيون إن دماغه مثل لاعب كرة القدم المحترف المعتزل. لم يكن ما يعاني منه خلل عاطفي، بل كان إصابة في الدماغ.

والخبر الجيد أننا أصبحنا قادرين على مساعدته وعلاجه.

الأخصائيون ساعدوه كثيرًا. أدوية مضادات النوبات هدّأت إصابته الدماغية. علاجات غرف الضغط العالي سرّعت من التئام الأعصاب. وتضمنت الوصفة الطبية النوم المريح، والكثير من المياه، وتدريبات المقاومة باستخدام الأوزان، والتدريبات الرياضية، ورياضات المضرب لتحسين التنسيق بين العين واليد.

بعد عدة أسابيع بدأت أستعيد ابني.

بالتأكيد عانينا جميع من التوتر خلال تلك الفترة أيضًا. كان الجميع يضغط على زر التوتر، كان التوتر واضحًا جدًّا في المنزل. كيف من المفترض أن نتجاوز قلقنا ونتغلب عليه في هذه الحالة؟

لذا، خضعت العائلة أيضًا لعلاج سلوكي معرفي، وهو بشكل أساسي تدريبات ومهارات التخلص من التوتر التي نتعلمها في هذا الكتاب. تعلمنا أن حدة طباع ابننا، وهجومه الدائم، وإيماءاته العدوانية هي في الحقيقة منافذه للتعبير عن القلق، بمعنى آخر «استجابة الكر». لذا اجتمعنا حوله لكي نمنحه الحب والقبول، لنكون حازمين وعطوفين، و«ندفعه برفق» لكي يتحسن. عندما كان يتكلم بشكلٍ مسيءٍ، كنَّا نحسن الحديث إليه. لا يمكننا التحدث بغضب لأن ذلك يجعِل الأمورٍ أسوأ.

بدأت حياتنا تدور حوله. غيرنا نظام غذائنا ليشمل المزيد من الخضروات واللحوم الخالية من الدهون، شغلنا موسيقا هادئة، ذهبنا إلى جلسات تدليك، ووضعنا فواحات عطرية في أرجاء المنزل لتوفير مناخ هادئ.

هذه التحولات ساعدت عائلتنا. ولكن ابني كان يحتاج إلى تحول أكبر، كان يحتاج إلى الانتباه لإصابته الدماغية. حتى الأخصائيين لا يكونون دائمًا على ثقة بخصوص الخط الفاصل بين الإصابة الدماغية الفعلية والقلق الذي نتعرض له بسبب نماذجنا الخاطئة. إذا كنت تعاني من قلق يؤثر بشكل كبير على علاقاتك وأدائك في العمل، فإنك تحتاج إلى مساعدة طبيب.

ولكن في حياتنا اليومية، تلعب النماذج دورًا هائلًا في إصابتنا بالتوتر من عدمه.

هذه القيادة البطيئة في زحام قد تجعل شخصًا ما سعيدًا، وقد تجعل شخصًا آخر يصل إلى نقطة الغليان. شخصًا ما قد يكون راضيًا تمامًا عن قراراته في العمل، بينما شخص آخر غاضب وحانق ويلقي اللوم على الجميع.

ما الذي يضغط على أزرار التوتر؟ ما الحافز الذي تستجيب له تلقائي عن طريق هذا التوتر؟ الآن، يمكنك تغيير النموذج الخاص بأي حافز. صديقنا الذي كان يخاف من الكلاب غيّر نموذجه بسبب ظروف جديدة، تعرف وأحبَّ كلبًا حقيقيًا. هذا النوع من التحول في النماذج غالبًا ما يحدث من تلقاء نفسه، ولكن يمكنك جعله يحدث بنفسك يمكنك فعل ذلك عن طريق معرفة وتحديث النماذج التي تسبب لك التوتر.

مكافح التوتر

في المرة القادمة التي تشعر فيها بالتوتر، اسأل نفسك الأسئلة التالية بكامل تركيزك الذهني:

«هل حياتي في خطر؟»

«ما التهديد الحقيقي هنا؟»

«ما الذي يحدث الآن؟»

على سبيل المثال، أنت عالق في الزحام

ومتأخر على اجتماع. ستكون آمنًا جسديًا عندما تصل إلى الاجتماع، وأنت الآن آمن تجلس في سيارة مريحة في هذا الزحام المروري. التهديد المفترض هو أنك ستصل متأخرًا وقد تحدث أمور سيئة عندما تصل. ولكن وصولك المتأخر إلى الاجتماع له تداعيات، ولكن لا يوجد تهديد جسدي عندما تصل إلى هناك أو أثناء تواجدك في هذا الزحام.

إذا لم تكن حياتك في خطر ويمكنك التعامل مع كونك متأخر، شغل الموسيقا واسترخِ باستخدام الأساليب التي سوف تتعلمها من هذا الكتاب.

نطلق على ذلك «الاسترخاء». إذا كنت تشعر بالتوتر، يكون ذلك بسبب النماذج والأنماط الداخلية التي تحتفظ بها، عليك أن تطلقها وتختبرها، وتستبدلها بنماذج جديدة لا تصيبك بالتوتر. مثل نموذج صديقنا عن الكلاب.

ويحكي ميشيل هذه القصة:

وصلنا في الوقت المحدد لبدء مباراة كرة قدم مهمة ظهيرة يوم البت. كانت ابنتنا تلعب، وكنا مستعدين للانطلاق. وعلى نحو غير معهود، تأخر أحد الحكام، ولم يكن من الممكن لعب المباراة من دونه.

ومع مرور الوقت، أصبح الجمهور أكثر توترًا. وتعالت الأصوات التي تصف تصرف الحكم بغير المسؤول وغير المحترم؛ وقال آخر إنه ترك الكثير من الأمور المهمة لحضور المباراة والآن يجلس في انتظار الحكم. وبدأ الأشخاص يخططون لبعض الهتافات المسيئة في حق الحكم عندما يصل. وأصبح الضغط والتوتر يزداد مع كل دقيقة. ثم جاءت مكالمة، ابن الحكم تعرض لإصابات بالغة في حادث سيارة، وإنه قد يتأخر. واعتذر عن التأخير.

وهنا تبدلت مشاعر الجمهور بشكل جمعي وفوري. تحولت مشاعر الغضب إلى حب وتعاطف فوري مع هذا الرجل وابنه. تغيّر النموذج ١٨٠ درجة.

كان الجمهور متوترًا بسبب نموذج موع. أساؤوا فهم حقيقة الموقع ولم يحاولوا تجاوز هذا النموذج حتى تغيّر أمامهم بمكالمة هاتفية واحدة.

بقية الكتاب تتناول تحدي أو «تحرير» تلك النماذج التي تسبب التوتر، واختبارها عن قرب، وتبديلها بنماذج أفضل بالنسبة لك.

تدريب: هل أنت حقًّا في خطر؟

الغرض من هذا التدريب هو مساعدتك على إدراك مدى ندرة تعرضك إلى تهديدات حقيقية على حياتك. سوف تجري بعض الحسابات لذا قد تحتاج إلى آلة حاسبة.

ابدأ بالتفكير في الشهر الماضي من حياتك، كل لحظة منه. بعد ذلك، فكر في أي أحداث قد تعرضت لها كانت فيها حياتك في خطر حقيقي، أو شخص ما كنت معه في خطر حقيقي. مواقف مثل مشاجرة مع أحد أفراد العائلة أو التأخر على العمل أو أي شيء من هذا القبيل لا يعد تهديد للحياة (بالرغم من أنه قد يشعرك بالتوتر). ابحث فقط عن المواقف التي تعادل ركض دب ضخم غاضب في اتجاهك. ثم أدخل عدد الثواني أو الدقائق التي قضيتها في المواقف المهددة للحياة على الآلة الحاسبة واجمهم معًا.

على سبيل المثال، كادت تصدمك سيارة. الوقت الفعلي الذي استغرقه هذا الحدث حوالي ثانيتين أو ثلاث ثوانٍ. لا شيء آخر محيطًا بهذه الحادث خطير، مثل كل الأفكار التي خطرت ببالك بعدما واصلت سيرك آمنًا بعد الحادث. احسب الوقت الذي استغرقته الواقعة فقط.

بعد ذلك، اقسم عدد مجموع الثواني أو الدقائق على عدد الثواني أو الدقائق التي عشتها طوال الهر. اقسم الثواني على ٢,٥٩٢,٠٠٠ أو الدقائق على ٤٣,٢٠٠. ما النسبة المئوية التي ستحصل عليها والتي تعبر عن التهديدات الواقعة على حياتك؟

النتائج ستكون على الأغلب أقل بكثير من ١. في الواقع، أجزاء بسيطة جدًّا ونادرة جدًّا من حياتنا هي ما تتطلب استجابة التوتر. إننا نادرًا ما نتعرض لمواقف مهددة للحياة. والآن اسأل نفسك هذين السؤالين المهمين:

في وقت سابق، أكملت العديد من التقييمات الذاتية. أحدهم مقياس التوتر الذي منحت فيه نفسك درجة برقم بين ٠ و١٠ (حيث ١٠ تعني أعلى مستوى من التوتر). هل كانت الدرجة التي منحتها لنفسك أعلى من ٢ أو ٣؟

إذا لم تكن تتعرض كثيرًا لمواقف تمثل تهديد لحياتك، واستجابة التوتر ليس لها إلا وظيفة واحدة، مساعدتك على النجاة من المواقف التي تمثل تهديد لحياتك، لماذا إذا تشعر بهذا التوتر؟

استغرق بضع دقائق للتفكير في ذلك، ويمكنك كتابة بعض الأفكار والمشاعر التي تفكر بها عند الإجابة على هذين السؤالين.

***

تبديل نماذج التوتر

هناك نماذج أساسية للحياة الفعالة، ولا يمكن للأشخاص تجربة النجاح الحقيقي والسعادة الدائمة إلا من خلال تعلم ودمج هذه المبادئ في شخصياتهم الأساسية.

- ستيفن كوفي

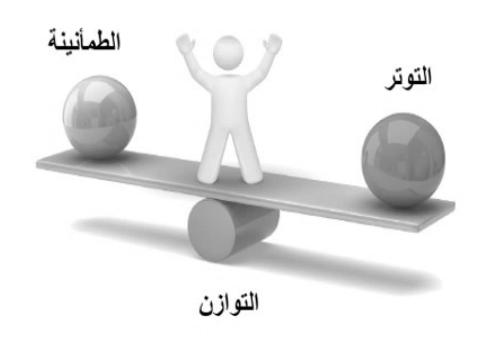
هناك سبعة نماذج تحتاج إلى تغييرها إذا أردت الحد أو التخلص من التوتر في حياتك. وقد حددها د. ستيفن كوفي منذ سنوات.

عندما نشر د. كوفي كتابة الشهير «العادات السبع للناس الأكثر فعالية»، لم تكن لديه فكرة أن الكتاب سوف تُباع منه ٢٥ مليون نسخة و١٥ مليون نسخة صوتية، فضلًا عن العديد من الكتب التي نشرت متأثرة بكتابه. في هذا الكتاب، حدد بعض المبادئ الأساسية للحياة الفعالة، مثل النزاهة، والدهاء، والتبصر، والرحمة، والتعاطف مع الآخرين.

ما علاقة هذا الكتاب بالتوتر؟

ببساطة، الأشخاص الذين يعيشون وفق مبادئ الفعالية يعانون من قدر أقل كثير من التوتر السلبي في حياتهم لأنهم لا يفعلون الأمور التي تسبب الشعور بالتوتر بالسلبي. لا تتضمن نماذجهم التوتر؛ بل يتخلصون من الضغط والتوتر. هؤلاء الأشخاص لديهم «مجموعة من الاستجابات الإيجابية للمحفزات». بمعنى آخر، هؤلاء الأشخاص يعيشون حياة هادفة أكثر، خالية من التردد أو القلق.

النتيجة الطبيعية للحياة وفق لتلك المبادئ هي الهدوء والطمأنينة. ولكن، بالنسبة للعديد منا، علينا أن ننقل أنفسنا أولًا بعيدًا عن وضع التوتر المزمن والعودة إلى نقطة التوازن. وبمجرد أن نصل إلى هناك، يمكننا الانتقال نحو الطمأنينة، لننعم بسلام وتناغم داخلي على الأمد البعيد.



كل تجارب الأشخاص التي تؤدي إلى التوتر تقريبًا تنبع من داخل أنفسهم، وليس من خارجهم. قد تكون لديهم عقلية الضحية دائمًا. ويفشلون في التبصر، ليس لديهم خطط، ولا أموال، ولا يملكون فكرة حول كيفية التعامل مع المستقبل. تنقصهم القدرة على تحديد الأولويات في حياتهم، ونتيجة لذلك يصابون بالإجهاد والإحباط. قد تكون لديهم مشكلات تتعلق بأشخاص آخرين بسبب نموذج دفاعي أو أناني. لا يعرفون الرفض. وغالبًا لا يدركون أيضًا وجود تلك النماذج الضارة في تفكيرهم.

هناك سبعة نماذج شائعة جدًّا، ولكنها أيضًا مسببة للتوتر الشديد، يجب عليك تغييرها إذا كنت تريد الانتقال من مرحلة التوتر إلى مرحلة الطمأنينة في حياتك:

النموذج ١: من رد الفعل إلى المبادرة. معظم الأشخاص لديهم نموذج رد الفعل. إنهم يستجيبون إلى المحفز المسبب للتوتر إذا لم يكن لديهم أي خيار آخر سوى الشعور بالضغط والتوتر. ولكن مع نموذج المبادرة، تصبح «مركزًا ذهنيًا». تدرك أن بإمكانك دائمًا اختيار استجابتك «في الفجوة». ويمكنك كذلك مبادرة التوتر من خلال التخطيط له والتغلب عليه. بمعنى آخر، يمكنك التحكم في حياتك بنفسك بدل من أن تترك القوى الخارجية تسيطر عليك.

النموذج ٢: من غياب الحافز إلى الإلهام. معظم الأشخاص المصابين بالتوتر ليست لديهم رؤية أو هدف، لا يشعرون بالغاية التي يريدون العمل من أجلها (أو كانت لديهم رؤية وغاية فقدوها في معاناة الحياة اليومية). ينتظرون بعض القوى الخارجية من أجل «تحفيزهم». مع نموذج الإلهام، يمكنك خلق «غاية ذهنية» واضحة لك، ولا تدع نفسك تفقدها في الطريق. لأنك سوف تلتزم من أعماقك تجاه رؤيتك، ولن تتعرض لهذا اليأس الذي يصيب العديد من الأشخاص والذي يدفعهم نحو التوتر.

النموذج ٣: من الضغوط إلى الأولويات. دائمًا ما يشكو الأشخاص الذين يشعرون بالتوتر من الإحباط بسبب الأشياء التي يفعلونها. إنهم يعانون من نموذج الضغط؛ إنهم دائمًا تحت الضغط، يعيشون في ضغط، ويحطمهم هذا الضغط. مع نموذج الأولويات، تحدد بضع الأولويات المهمة وتلقي بكل شيء آخر وراء

ظهرك. لن يعد لديك «أمور أكثر من اللازم» على عاتقك. أنت من يقرر أين تستثمر وقتك وطاقتك، وليس أي شخص آخر.

النموذج ٤: من الصراعات إلى التناغم. الأشخاص المتوترون يتحدثون عن «الصراعات» مع الآخرين. يطلق عليه البريطانيون «الخصومة» ويطلق عليه الفرنسيون «المضايقات»، وهو شيء يفعله الآخرون بك. إذا كان لديك نموذج التناغم، لن تصارع أحدًا لأنك دائمًا ما تبحث عن المصالح المشتركة مع الآخرين، هذا التناغم هو ما يجعل الجميع «فائزًا»، بما فيهم أنت.

النموذج ٥: من القلق إلى التعاطف. معظم أشكال التوتر التي نتعرض لها تأتي بسبب «سوء الفهم»، وهي الكلمة التي نستخدمها غالبًا لتبرير «المشاحنات الكبيرة». الضغوط الاجتماعية هي النوع الأكثر شيوعًا لهذا النوع من التوتر. الأشخاص المتوترون اجتماعيًا قد ينسحبون، وهذا «الانسحاب والانغلاق» قد يدفعهم إلى الاكتئاب، ويصبحون أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب، والجلطات والسكري. إذا كان لديك نموذج التعاطف، فإنك سوف تفهم الآخرين. لن تفهم فقط ما يفكرون به، بل ستفهم أيضًا كيف يشعرون، وإنهم يعرفون أنك تفهم. هذه المهارة لها مفعول السحر في إخماد أي توترات من النوع الذي يدمر العلاقات.

النموذج ٦: من الدفاع إلى التنوع. إننا نعيش في زمن الغضب. الكثير من إطلاق النار في نشرات الأخبار، والكثير من الأقليات المنبوذة، وعدم تقبل الآخرين. يحاول الناس التكيف مع هذا الوضع المشحون بأن يكونوا دفاعيين، وهو الأمر الذي يدفعهم إلى المزيد من التوتر والضغط. ولكن إذا اعتنقوا نموذج التنوع، فإنك ترحب باختلاف الآخرين، وآرائهم، وإسهاماتهم. عندما يتمكن الأشخاص من الاستفادة من هذا الاختلاف بدل من الدفاع عن أنفسهم بسبب هذا الاختلاف، نحصل على حلول خلاقة وإبداعية للمشكلات التي تسبب التوتر.

النموذج ٧: من التوتر إلى الطمأنينة. النجار الذي لا يكف عن استخدام المنشار سوف يصبح منشاره بليدًا وغير صالح للاستخدام قريب. وبالمثل، الأشخاص الذين يعمل لديهم «مفتاح التوتر» دائمًا بدون توقف يحتاجون إلى مهارات تمكنهم من إغلاق هذا المفتاح. وسوف نقدم لكم مؤونة كاملة من هذه المهارات لتساعدكم على التحول من التوتر إلى الطمأنينة.

في هذا الكتاب، سوف نتعمق في كل واحد من هذه النماذج التحولية، والتي سوف تساعد في الوقاية من معظم الضغوط اليومية التي يتعرض لها الأشخاص عادة، من خلال الوصول إلى جذور الأشياء التي تسبب التوتر. معظم الكتب التي تتناول إدارة التوتر تتعلق أكثر بالتكيف مع التوتر عندما يهاجمك. ولكن هذا الكتاب يهتم أكثر بالوقاية من التوتر في المقام الأول.

بالتأكيد لا يمكنك منع كل التوترات السلبية في حياتك. لا يمكن التنبؤ بالعالم

إلى هذه الدرجة. لذا سوف تجد في هذا الكتاب أيضًا العديد من الأساليب الرائعة لتلطيف أعراض التوتر عندما يحدث بالرغم من بذل أقصى جهودنا للوقاية منه. بعض تلك الأنشطة التي تحد من التوتر تُعرض في هذا الكتاب على هيئة «تدريب ومكافح التوتر».

لنكتشف مع كيف تؤثر عليك النماذج السبعة.

إليكم اختبار التوتر السريع، سوف يساعدكم على قياس مدى درجة التوتر التي تشعرون بها. فكر فقط في مدى تكرار شعورك بهذه الأشياء.

تدريب: النماذج السبعة

خلال الشهر الأخير، إلى أي مدى شعرت أن الأمور في حياتك تخرج عن السيطرة؟

الإجابة بـ مطلق، القليل، غالبًا، في أغلب الأحيان. وسوف تعود إلى نتائج تلك التدريب لاحق.

الأمور في حياتك تخرج عن نطاق سيطرتك؟

غير متحفز «للنهوض والانطلاق»؟

تتكيف بصعوبة مع كل الأمور التي عليك فعلها؟

هل تفتقد «للأرضية» في حياتك؟

الأشخاص الآخرين يجعلونك قلقًا؟

دفاعي أو غاضب؟

متوتر بسبب شيء حدث على نحو غير متوقع؟

إذا وجدت أنك تتعرض لتلك المشاعر غالب أو في كثير من الأحيان، فإنك تتعرض لمستويات خطيرة من التوتر.

نعدكم بأنكم إذا اتبعتم التوصيات البسيطة الواردة في ذلك الكتاب بدقة، سوف تحدث لكم أمور عظيمة. أولًا، سوف تلاحظون انخفاضًا في مستويات التوتر مباشرة. وسوف تشعرون براحة فورية من التوتر بمجرد بدء تطبيق الأنشطة والسلوكيات التي خططت لها.

ثانيًا، والأهم، عندما تدمج المبادئ والنماذج والممارسات الواردة في هذا الكتاب في حياتك، سوف تتمكن من تطوير طريقة تشعر من خلالها بالسلام والسعادة والرضا على نحو دائم. سوف تكون شخص جديد بدون توتر، بدلًا من هذا الشخص الذي يشعر بالتوتر على الدوام. لن تعاني من تلك المشكلة مرة أخرى.

وفقًا لخبرتنا، سوف يستغرق الأمر حوالي عشرة أسابيع لحدوث ذلك. لماذا

عشرة؟ وفقًا لباحثين برنامج علم الأوبئة والصحة العامة في جامعة لندن، يستغرق الإنسان في المتوسط ٦٦ يومًا لتطوير عادة جديدة. وإن لم تكوّن عادات جديدة، «واستجابات» جديدة، سوف تظل متوترًا على الدوام. ولكن إذا مارست ما سوف تتعلمه هنا، سوف تتحرر من التوتر في أقل من ثلاثة أشهر.

***

الجزء الثاني

كيف تعيش حياة خالية من التوتر

من رد الفعل إلى المبادرة

ليس حرًا من لا يستطيع السيطرة على نفسه.

- فيثاغورس

منذ أسبوعين تقريبًا، وصلت إلى أسوأ مرحلة في حياتي بالكامل وكنت أفكر فعليًا في الانتحار. تصحيح، لم أفكر في الانتحار، بل أقدمت على الانتحار. بدأت أفكر، كيف فعل العالم هذا بي؟ لماذا أنا غير محظوظ إلى هذه الدرجة؟ ثم رأيت كتابًا عن إدارة الضغوط والتوتر على الطاولة، وبدأت أقرأ عن أن التوتر ليس حقيقيًا، وأنه الإدراك الذي قررنا تبنيه في أذهاننا. واصلت القراءة لأكثر من ساعة.

كنت مرتبكًا بهذا الشعور الجديد بالسيطرة والتحكم، يمكنني السيطرة على عواطفي، ولا يجب أن تسيطر العواطف عليّ. شعرت بأنني قادر على التحكم في مجريات حياتي. بدأت أتناول الطعام الصحي وأمارس الرياضة، بدأت أزور معالجًا لمساعدتي في تخطي تلك التغييرات. شعرت أنني أتعلم كيف أعيش اللحظة ولا أعيش في الماضي ولا أقلق بشأن المستقبل.

هذه المذكرة الصريحة لدكتور أولبين تجسد الأمر الأهم الذي يجب أن نتعلمه بشأن إدارة التوتر والإجهاد: التوتر ليس حقيقيًا. قد تشعر بعكس ذلك، خاصة عندما تجد نفسك غير قادر على النوم ليلًا، وغير قادر على تذكر أبسط المهام، وتتعرق رعبًا، مع عدم انتظام ضربات القلب. هذه الأعراض قد تجعل التوتر يبدو حقيقيًا جدًّا بالنسبة لك. ولكن في الواقع، أنت من اخترت الشعور بالتوتر.

مكافح التوتر

افهم أن هذا الشعور ليس حقيقيًا دائمًا. في بعض الأوقات قد يتسبب شعورنا في تشوه واضطراب النموذج الذي نرى من خلاله الواقع.

في المرة التالية التي تشعر فيها بالتوتر تجاه شيء ما، اسأل نفسك: «هل هذه مشكلة حقيقية تهدد حياتي؟ هل هذا الشيء الذي أشعر بالتوتر منه يستحق كل هذه الطاقة العاطفية التي استنزفها بسببه؟ هل هذه المشاعر قد تغيّر الوضع على أي حال؟»

اقرأ الرسالة مرة أخرى. «بل أقدمت على الانتحار. بدأت أفكر، كيف فعل العالم هذا بي؟ لماذا أنا غير محظوظ إلى هذه الدرجة؟». العالم هو من فعل

به ذلك. لم يكن «محظوظًا». الكون كله ضده. مما جعله يحاول الانتحار.

بالتأكيد هذه الملاحظات غير منطقية. لقد طوّر هذا الفرد نموذجًا لنفسه يكون فيه ضحية، ومنظوره الإدراكي لأحداث حياته يعزز هذا النموذج. إنه نفس النموذج الذي يلجأ إليه الكثيرون ويدفعنا إلى قول بعض الأشياء عندما نشعر بالتوتر والإجهاد:

«لقد دفعني إلى الجنون».

«لا يمكنني أن أستريح أبدًا».

«إنني فاشل».

«هكذا أنا للأسف».

«لا يمكنني فعل شيء حيال ذلك».

«حياتي مزرية».

نطلق على هذه الطريقة في التفكير نموذج رد الفعل لأنها تنطبق على الأشخاص الذين يتعاملون مع العالم من حولهم بطريقة رد الفعل، كما لو أنهم غير مسؤولين عن فعل أي شيء بأنفسهم. يلومون القوى الخارجية، والحظ، والقدر، والمصير، والمدير، والزوجة، والأصدقاء، والحكومات، والأنظمة. هؤلاء من يدفعونهم على التوتر. لا يبادرون بأي فعل، بل حياتهم عبارة عن رد فعل. لا يتحكمون في حياتهم، بل يتم التحكم بهم، والسيطرة عليهم.

وفقًا للباحثين، ردود الفعل الناتجة عن التوتر تتسبب في الإصابة بالسمنة، وأمراض القلب، والاكتئاب، والانسحاب الاجتماعي. الأشخاص الذين يعتمدون على نموذج رد الفعل لديهم قدرة ضعيفة جدًّا على تحمّل التوتر، غالبًا ما يصابون بالتوتر بسبب مشكلات صغيرة وبسيطة، بينما المشكلات الكبيرة تحطمهم تمامًا.

نموذج رد الفعل مشوه ومعيب. البشر ليسوا مواد خاملة يتكيفون فحسب مع البيئة المحيطة، مثل الصخور التي لا تملك خيارًا إلا السقوط عن ركلها من أعلى المنحدر. البشر لديهم حرية اختيار استجابتهم لأي محفز خارجي. لا يمكن لأحد أن «يدفعنا» للجنون أو الغضب. بدون إكراه بدني فعلي، لا يمكن لأحد أن يجعلنا نفعل أي شيء ضد إرادتنا. في غياب بعض الصدمات المنهكة والحالات العقلية التي تؤثر على إرادتنا، نحن من نختار الجنون أو الغضب أو الحزن. نموذج رد الفعل هو النموذج «الذي نلغي فيه تفكيرنا العقلاني».

النموذج المعاكس هو نموذج المبادرة. وهو نموذج «التركيز الذهني». الشخص المبادر يُقدم على الفعل بدل من رد الفعل. يدرك الشخص أن لديه حرية الاختيار. وتبادر بنفسها في جعل الأمور تحدث بدلًا من انتظار حدوث الأشياء من تلقاء نفسها. أن يعتمد على نفسها بشكل حقيقي.

القوة الحقيقية تكمن في التركيز الذهني القوي، في القدرة على التوقف وتحدي نموذج رد الفعل. الشخص المبادر يسأل عن توقعاته وافتراضاته الخاصة ويشكك بهم، فضل معرفة وإدراك خياراته الأخرى. يمكنك سماع أفكار الشخص المبادر تقول:

«لا يمكننا أن نقبل الرفض أو العجز».

«دائمًا هناك خيارات. ما هي خياراتنا؟»

«ماذا لو لم تكن لدينا الموارد الكافية. ما الموارد التي لدينا؟»

«هل يمكنني التفكير بشأن ذلك بطريقة مختلفة؟»

«لم نتحدث إلى الأشخاص المناسبين بعد».

في نموذج رد الفعل، تبدو حياتك مرهونة بالقوى الخارجية، وسيطرتك على حياتك ضعيفة جدًا أو غائبة تمامًا. تلك القوى هي ما «تسبب لك التوتر». ولكن في نموذج المبادرة، أنت المسؤول عن حياتك. أنت من تسيطر على حياتك، وليس أي شخص آخر. أنت من يختار كيف تتفاعل مع المواقف المسببة للتوتر. أنت من يختار التصرف بطرق أخرى لا تسبب لك التوتر.

وفقًا لأبحاث علمية، الأشخاص الذين يؤمنون بأن أحداث حياتهم ترجع إلى أسباب مجهولة أو لا يمكن السيطرة عليها (مثل القوى الأخرى، أو الحظ أو القدر) يكونون أكثر عرضة للعوائق أو الفشل. يكونون أكثر إحباطًا وأكثر قدرة على إظهار تفاعلات التوتر اللاإرادية. بمعنى آخر، الأشخاص أصحاب نموذج رد الفعل يشعرون بقدر هائل من التوتر أضخم مما يحتمل الموقف بكثير. وجذور هذا التوتر هي اعتقاداتهم وأفكارهم الخاصة.

مكافح التوتر

الأمور السيئة تحدث للأشخاص الجيدين كل يوم. الحياة مقامرة. أحيانًا تحدث الأمور السيئة لنا لأننا نتخذ قرارات سيئة؛ أحيانًا تحدث الأمور السيئة لنا لأسباب عشوائية؛ وأحيانًا نكون في المكان الخطأ في الوقت الخطأ.

عندما يحدث أمر سيئ لك انتبه إلى الحوار الذي يجري داخلك. غيّر الحوار الجاري إلى طريقة أخرى؛ مثل: «ما يحدث لي الآن لا يبدو جيدًا، ولكن يمكنني اختيار الاستجابة له بطريقة أفضل». أهم محادثات تحظى بها هي التي تجريها على نفسك.

نعرف شخصًا تخرّج مؤخرًا في كلية الحقوق، وخضع لامتحان النقابة، وتجاوزه بدون أي مشكلة. وفي نفس الوقت، عُرضت على زوجته وظيفة في ولاية أخرى، لذا انتقلا إلى هناك. تمكن من الحصول على منصب جيد في شركة محاماة؛ ولكن لكي يتمكن من تمثيل العملاء في المحكمة، كان عليه الخضوع لامتحان النقابة مجددًا في الولاية الجديدة. درس نهارًا وليلًا لتحصيل القوانين

الجديدة عليه بسرعة، ولكن للأسفل فشل في الاختبار بفارق بضع درجات، وأصابه التوتر بشكل رهيب! عندما تستمع إليه، تشعر أنها نهاية كل شيء في حياته.

ولكن حياته لم تنتهي عند هذا الحد. زوجته لديها وظيفة جيدة؛ ولديه وظيفة جيدة؛ كانت شركته الجديدة على استعداد لاستمراره في وظيفته حتى يخضع للامتحان مجددًا بعد عدة أشهر؛ وبعد ممارسة القانون في الولاية الجديدة لعدة أشهر، تمكن من تجاوز الامتحان بسهولة في المرة التالية. لذا، لم يكن هناك تهديد حقيقي على حياته.

ومع ذلك، شعر هذا المحامي بالتوتر. تذكر، التوتر هو الطريقة التي يحمي بها الجسم نفسه من خطر فعلي ملموس وشيك. لم يكن المحامي في خطر محدق، لذا لم تكن استجابته للتوتر ملائمة أو مناسبة. في الحقيقة، كان أكثر من ذلك؛ كانت غير صحية. وفي نهاية الأمر، كان اختياره للتوتر المستمر بعد فشله مدمرًا لجهازه المناعي وأصابه بالاكتئاب والمرض.

نموذج رد الفعل الذي تبناه المحامي كان بعيدًا عن الواقع والمنطق. الأشخاص المبادرون، على العكس، لديهم القدرة على تحدي هذا النموذج لكي يتمكنوا من رؤية موقفهم من الواقع الحقيقي المحيط بهم. ولكن بدلًا من تحدي نموذجه الخاص، اختار المحامي تجاهل الواقع في موقفه والشعور بالتوتر والضغط.

تدريب: العالم ليس مكانًا مسببًا للتوتر

الغرض من هذا التدريب هو مساعدتك على إدراك أن الواقع الذي يسبب لك التوتر ليس كما تظنه.

تخيّل للحظة أن مديرك يمرض، وطُلب منك الحضور لتقديم عرض مهم لأشخاص مهمين جدًّا بدلًا من المدير. الآن أجب على تلك الأسئلة:

كيف تشعر إذا كنت تستعد لهذا العرض التقديمي أمام هؤلاء الناس المهمين؟ هل تشعر بالتوتر، أو القلق، أو الرعب أو الذعر؟

إذا كنت في المنزل، تتحدث إلى عائلتك؛ أو في المقهى تتحدث إلى أصدقائك وتقول نفس محتوى العرض التقديمي، هل ستشعر بنفس مقدار الضغط والتوتر؟

إذا كنت تفعل نفس الشيء في كلا المكانين، لماذا يكون التحدث إلى الجمهور الأول غير مريح، بينما لا مشكلة في التحدث إلى أصدقائك؟

لماذا تشعر بالتوتر في مكان ولا تشعر به في المكان الآخر؟

هل هناك أي تهديد بوقوع ألم بدني أو وفاة لك أثناء وقوفك أمام هذه المجموعة من الأشخاص تقدم لهم هذا العرض؟ (الإجابة هي لا).

إذا لم يكن هناك أي خطر، ما الذي يجعلك تشعر بالتوتر أمام الجمهور؟

نتعلم من هذا المثال أنه من النادر أن نجد أنفسنا في مواقف تسبب لنا التوتر، ولكننا من نفسّر لأنفسنا المواقف بشكل مختلف. العالم ليس مكانًا مسببًا للتوتر؛ هناك تفسيرات مسببة للتوتر لهذا العالم. بالتأكيد هناك استثناءات، ولكن إذا اكتشفت ذلك مبكرًا، كلما ندر حدوث مثل تلك الاستثناءات.

بالتأكيد، الحقيقة قد تبدو محبطة، كما هو الحال بالنسبة لهذا المحامي من نيويورك وهو في طريقة إلى العمل في جامعة مدينة نيويورك:

انتظر مترو الأنفاق لمدة نصف ساعة، ثم استسلم واستقل الحافلة. وقعت بعض الأمور على متن الحافلة؛ اتهامات بالنشل، وإنكار، واضطرابات، وتأخير.

فنزل وسار المسافة المتبقية. كان هناك رجل يجري بين المارة، يضحك ويلوح بذراعيه. كاد أن يُصدم. كان الجو قارس البرودة. في الليلة السابقة كان يشاهد فيلمًا وحده. هناك رجل يسبقه يستدير كل بضع خطوات ويحدق به. كان الفيلم عن حياة بائسة. هناك شاب يبدو عليه الاضطراب في متجر الشطائر الذي مرّ بجواره. على جدار مبنى شقته هناك لافتة تحذّر من الجرائم. أثناء الليل سمع حادثة اصطدام سيارة عنيف. في اليوم التالي كانت الشوارع مليئة بالقمامة. المرأة التي تبيع الجرائد تصيح به. وأخيرًا، بعد ساعة ونصف وصل إلى مبنى جامعة مدينة نيويورك ورأى لافتة إعلانية عن محاضرة بعنوان «ضغوط العمل».

حتى الآن، هذا المحاسب لديه حرية الاختيار في أن يسمح لتلك الأشياء بأن تشعره بالتوتر أو لا.

الأشخاص أصحاب النموذج المبادر أقل عرضة للتوتر. بدلًا من محاولة التكيف مع التوتر المستمر، يختارون تجنب التوتر في المقام الأول. علماء النفس يطلقون على ذلك «التكيّف المبادر». «المزايا الأولى للتكيف المبادر تتضمن انخفاض تكاليف الموارد اللازمة لمواجهة المشكلات في وقت أبكر والحد بشكل كبير من التعرض للتوتر. التكيف المبادر قد يساعد في التحكم في التوتر المزمن من خلال تعزيز موارد مواجهة التوتر بشكل مبكر، والحفاظ على فعالية تلك الموارد من أجل إدارة المشكلات المحتملة في وقت مبكر، والحد من التعرض للتوتر بشكل عام».

بمعنى آخر، التخلص من التوتر يصبح أسهل إذا كانت لديك الموارد اللازمة للتعامل معه.

لا تفهمنا بشكل خاطئ. الأشخاص المبادرون لا يتجنبون المواقف المسببة للتوتر، هذا ما يحاول فعله الجميع، ولا يعرفون ما سيحدث لهم تحديدًا. ولكنهم يفعلون أشياءً تجعلهم أقل عرضة للتوتر. الأشخاص المبادرون يعرفون أنهم لا

يمكنهم التحكم بالعالم الخارجي والسيطرة عليه، ولكن العالم الخارجي لا يمكنه السيطرة عليهم أيضًا. إنهم متحصنون بمعرفة أن هناك مبادئ معينة في الحياة خالدة لا تتغير، وأنهم يسعون للحياة وفق لتلك المبادئ.

الحياة وفق المبادئ هي أفضل أداة نعرفها للوقاية من التوتر.

على سبيل المثال، يمكنك المساعدة في تجنب التوتر الناتج عن عدم الاستقرار المالي بأن تعيش على قدر حاجتك وتدخل للمستقبل. يمكنك كذلك الحصول على تعليم جيد يؤهلك لوظيفة جيدة. المبادئ الأساسية للاقتصاد لا يمكن تجاوزها بدون عواقب مسببة للتوتر.

يمكنك المساعدة في منع «الارتباك» عندما تقول لا للأشياء الأقل أهمية. المبادئ الأساسية لإدارة الوقت لا يمكن انتهاكها بدون عواقب مسببة للتوتر.

يمكنك المساعدة في تجنب الشعور بالتوتر الناتج عن ضعف الصحة عن طريق التمرينات الرياضية، وتناول الطعام الصحي، والخضوع للفحص الطبي المنتظم، وتجنب كل الإضافات التي تعرف أنها تضر صحتك. لا يمكن تجاوز المبادئ الأساسية للصحة بدون عواقب مسببة للتوتر.

يمكنك المساعدة في الوقاية من التوتر بتجنب العلاقات المجهدة والضاغطة بأن تكون عطوفًا، ومحترمًا، ومتسامحًا، وكريمًا. لا يمكن تجاوز المبادئ الأساسية للعلاقات الإنسانية بدون عواقب مسببة للتوتر.

والآن، لا يمكنك تجنب أي من مصادر التوتر المذكورة بدون أن تكون مبادرًا. هذا أيضًا مبدأ واضح وحتمي، ولا مفر منه.

يقول د. كوفي: **«المبادئ الحاكمة للفعالية البشرية، قوانين الطبيعة بأبعادها البشرية، حقيقية، وغير متغيرة، وهي مثل قوانين الجاذبية في المعادلات الفيزيائية».**

نعتقد أن الأشخاص الذين يتجاهلون المبادئ الأساسية يعانون من التوتر المزمن أكثر ممن يعانون التوتر الناتج عن اللحظات التي يشعرون فيها بخطر مادي. المبادئ التي نتحدث عنها تتضمن التحضير، والاقتصاد، والمبادرة، وسعة الحيلة. ولكننا نتحدث أيضًا عن المبادئ الأخلاقية: الأمانة، والنزاهة، والولاء، والعطف، والتسامح، والصبر، والتواضع. الأشخاص الذين تتوافق نماذجهم الشخصية مع المبادئ الأخلاقية أقل عرضة للتوتر بشكل كبير.

***

مكافح التوتر

عندما تشعر بالتوتر، توقف لمراجعة نفسك:

ما هي القوانين أو المبادئ الطبيعية التي لا تنتبه لها، أو تنتهكها؟

ذهنية؟

بدنية؟

اجتماعية/عاطفية؟

روحية؟

نحب هذا الاقتباس من الكتاب الرائع «Ethics for Dummies»:

من يعيشون بطريقة أخلاقية يكونون أهدأ، وأكثر تركيزًا، وأكثر إنتاجية عمن يعيشون بدون مرجعية أخلاقية. معظم الأشخاص لا يمكنهم التوقف عن التعاطف مع المخلوقات البشرية الأخرى. جرح الأشخاص يترك ندوبًا على الجارح والمجروح. ونتيجة لذلك، الأشخاص بدون مبادئ أخلاقية تكون حياتهم عاصفة بسبب عدم قدرتهم على تثبيط وعيهم وتعاطفهم للتعامل بالطرق التي يعاملون بها الآخرين. عندما يفشلون في تثبيط تعاطفهم تجاه الآخرين بشكل صحيح، يقبع الشعور بالذنب والخزي من الإضرار وجرح الآخرين في أعماقهم».

الأشخاص الأمناء الذين يتعاملون بنزاهة أقل عرضة للتقلبات والصراعات العاطفية بسبب سلوكياتهم. بمرور الوقت، لا يشعرون بالذنب كثيرًا، ولا يشعرون بالتعارض مع مبادئهم الداخلية. الأشخاص المتسامحون أقل عرضة لإهدار طاقاتهم على الحقد والضغائن. الأشخاص الصبورون أقل عرضة للشعور بالإجهاد بسبب الحوادث أو المرض أو غيرها من الأسباب.

كما رأينا، ينتهي التوتر عندما يعود الجسد إلى حالة الاستتباب. هناك ما يُعرف أيضًا بـ «الاستتباب الأخلاقي»، وهو الاستقرار الداخلي حول المبادئ الأخلاقية مثل النزاهة، وتقدير الذات، والتعاطف. الاستقرار الداخلي يعني تناغم نماذجنا الداخلية مع تلك المبادئ.

لذا، كيف نصل إلى الاستتباب الأخلاقي؟

قال أرسطو: «**الفضائل الأخلاقية تأتي نتاج العادات... لا تنشأ الفضائل الأخلاقية بالفطرة... بل تتطور بالكامل داخلنا نتيجة عاداتنا**». نحن من نطوّر نموذج المبادرة من خلال قراراتنا الواعية التي نتخذها في الفجوة بين الحافز والاستجابة.

على سبيل المثال، بعد زواج دام لعدة السنوات وإنجاب العديد من الأطفال، هجر الزوج زوجته والأطفال. أصبت فجأة أمًا عازبة عليها التكيف مع الألم العاطفي الذي تشعر به هي وأطفالها، مع تولّي المهام المنزلية ومهام وظيفتها في نفس الوقت. كان أصدقاؤها شديدي الصراحة والقسوة بشأن تسوية الطلاق، وحثوها على الانتقام. قالوا لها: «عليه أن تغرقيه تمامًا ولا تتركي له شيئًا».

قد تعتقد أن لديها ما يكفي من الإغراءات لفعل ذلك. بكل الحسابات، كانت زوجة جيدة ولا تستحق ما فعله زوجها بها. قد تدخل في حالة من التوتر والقلق الشديدين بينما تعاني من أجل التعامل مع كل تفاصيل الطلاق، هل يجب عليها الانتقام أم لا؟ ولكنها لم تعاني أي شيء. قبل عدة سنوات، اتخذت قرارًا بأن تعيش حياتها وفق مبدأ أن الجميع يستحق الاحترام. تؤمن أن حتى في المواقف الصعبة، حتى عندما يكون الأشخاص غير عطوفين ويفعلون أمورًا قاسية، يجب معاملتهم بتحضّر وإحسان. وهكذا عاملت زوجها السابق؛ وبالتالي، مرت هي وأطفالها خلال هذه المرحلة الصعبة بأقل ما يمكن من الندوب وأقل توتر ممكن.



فكّر في الأمور التي لا يمكنك التحكم به مثل «الأمور السماوية». لا يمكنك حق فعل الكثير بشأن تلك الأمور، مثل الكوارث الطبيعية، والحروب، والاقتصاد، والحوادث. والآن فكّر في «الأمور الأرضية» التي يمكنك التحكم بها. يمكنك فعل شيء ما للتحضر للكوارث، أو الحروب أو الأزمات الاقتصادية. يمكنك فعل أشياء للحد من فرص تعرضك للحوادث. لذا عش «الأمور الأرضية» وتوقف عن التوتر بشأن «الأمور السماوية».

في حياتك، هناك العديد من الأشياء لا يمكنك التحكم بها. أظهرت الدراسات بشكل قاطع أن الافتقار إلى التحكم والسيطرة يرتبط بالتوتر. بينهما علاقة عكسية: كلما كنت مسيطرًا على الأمور في حياتك، شعرت بتوتر أقل؛ وكلما

كنت غير مسيطر على حياتك، زاد مقدار التوتر الذي تشعر به. هذه الزوجة التي هجرها زوجها لا يمكنها التحكم بما حدث لها. كان ممكنًا أن ترفع مستويات التوتر لها، ولمن حولها، إلى أعلى مستوى ممكن. ولكن استجابتها لهذا الموقف هو قرار تتحكم فيه بالكامل. اختارت أن تتصرف وفق للمبادئ الأساسية للعلاقات الإنسانية: التحضر والاحترام. لم يتمكن أحد من إقناعها بعكس ذلك، وكانت النتيجة أقل توترًا مما هو متوقع من أي شخص في مكانها.

نفس الأمر ينطبق عليك. بالرغم من عدم قدرتك دائمًا على التحكم في الحافز، يمكنك التحكم في الاستجابة. وبواسطة نموذج المبادرة، يمكنك التحكم في عواطفك؛ لا يجب أن تتحكم مشاعرك وعواطفك بك. أنت من يقرر التصرف وفق للمبادئ الحياتية الخالدة وغير المتغيرة. إذا أردت التخلص من التوتر، قرر الآن أن تصبح مبادرًا بشأن حياتك. استخدم تدريب المبادرة لتحقيق ذلك.

تدريب: المبادرة

الغرض من هذا التدريب مساعدتك على أن تصبح أكثر مبادرة بدلًا من اتباع نموذج رد الفعل والشعور بالتوتر.

سألنا سابقًا: «كم مرة خلال الشهر الماضي شعرت بأن هناك أمورًا في حياتك تخرج عن نطاق سيطرتك؟»

إذا كانت إجابتك «غالبًا» أو «كثيرًا»، فإنك تتعرض لمستويات عالية من التوتر. الهدف هو أن تكون قادر على الإجابة بـ «نادرًا» أو «مطلقًا».

اتبع تعليمات هذا التدريب وارجع إلى إجاباتك كل يوم لمدة شهرين على الأقل. اسأل نفسك كل يوم عن أدائك بخصوص الخطوات التي قررت الالتزام باتخاذها.

إذا كنت تشعر بالتوتر بسبب الأمور المالية، ما المبادئ التي ينبغي أن تعمل عليها؟

الإنفاق أقل مما تكسب.

توفير المال للطوارئ.

ما الخطوات التي يجب أن تتخذها لجعل تلك المبادئ جزءًا من حياتك؟

عمل ميزانية.

فتح حساب إدخال.

اسأل نفسك نفس الأسئلة بخصوص:

العمل.

الصحة.

الوزن.

العلاقات.

العائلة.

أي أمور أخرى.

***

من غياب الحافز إلى الإلهام

عندما تفعل الأشياء من باطن روحك، فسوف تشعر بأن نهرًا يتحرك داخلك، فابتهج.

- جلال الدين الرومي

عندما كنا على الشاطئ في أحد الأيام، شاهدنا حدوث أمر سيئ. اصطحب أب أبناءه وأصدقاءهم (أربعة صبية إجمالًا) في رحلة لركوب الأمواج. في نهاية اليوم، كان الجميع يغيّر ملابس السباحة ويحزمون أغراضهم في السيارة. ثم بدأ الصبية يتجادلون حول من يجلس بجوار من. وفجأة، انفجر الأب وصاح بهم بصوتٍ عالٍ «أيها الملاعين الصغار! اخرسوا! لقد سأمت من سماع مشاجراتكم طوال اليوم!» واستمر بهذه الطريقة لعدة دقائق. قال إن الصبية أغبياء وحمقى وأنه سأم منهم. كان كلامه عدائيًا جدًّا لدرجة أننا كنا على وشك التدخل، ولكنه، لحسن الحظ، توقف. ركب الصبية بصمت تامٍّ وجلسوا على مقاعدهم، وغادروا.

ما كان يمكن أن يكون يومًا رائعًا للصبية مع أبيهم على الشاطئ انتهى بشكل سيئ لأنه سمح لنفسه أن يتوتر بسبب ما رأينا أنه سلوك صبياني غير مؤذٍ. في «الفجوة بين الحافز والاستجابة»، اختار الأب أن ينفجر غاضبًا ويدمر علاقته مع أبنائه. الاستجابة للتوتر قد يكون لها عواقب سيئة. بماذا سيشعر هؤلاء الصبية تجاه والدهم غدًا؟ والعام التالي؟ والعديد من السنوات بعد ذلك؟ ما تأثير المثال الذي ضربه لهم بسلوكه في هذا اليوم؟ هل سيتعلمون أيضًا أن يستسلموا للتوتر بالانفجار بهذا الشكل؟

العادة الثانية في كتاب ستيفن كوفي هي «**ابدأ بحيث تكون الغاية النهائية في ذهنك**». وكتب: «**أن تبدأ بحيث تكون الغاية النهائية في ذهنك يعني أن تبدأ بفهم واضح لغايتك ووجهتك. يعني أن تعرف إلى أين تذهب بحيث يكون لديك فهم أفضل لأين أنت الآن وما الخطوات التي ينبغي أن تأخذها دائمًا في الاتجاه الصحيح**».

إذا كان الأب الغاضب يخطط عمدًا لتدمير علاقته مع أبنائه وتعليمهم أن يستسلموا للتوتر بهذا الغضب العارم، فلا يمكنه تنفيذ خطته على نحو أفضل مما فعل. إذا كانت هذه هي الغاية النهائية في ذهنه، فقد اتخذ سبيله بالفعل من أجل تحقيقها.

أحيانًا، نشك فيما يخطط بشكل عام من أجل عائلته.

على الأرجح، ليست لديه أي خطة، لا توجد مهمة وغاية كبرى في ذهنه، ولا رؤية لديه عن نفسه بوصفه الأب. ربما لم يفكر في الأمر من قبل. بدون خطة طويلة الأمد، بدون هدف، رؤية لنوع الأب الذي تريد أن تكون عليه، سوف يستمر في اتخاذ ردود الأفعال شديدة التوتر تجاه أي حافز لحظي. يقول خبير

التوتر روجر ويليامز: «**لا توجد أي وسائل للاسترخاء قد تتغلب على التوتر الناتج عن الحياة بلا هدف. بدون وجهة، بدون هدف، بدون سبب للحياة، تصبح حياة المرء عشوائية، وفوضوية**».

وكما يقول د. كوفي: «**يهيم البشر في بحور الشك حتى يكتشفوا مهمتهم، الرؤية التي لديهم عن حياتهم أو أسباب معيشتهم**». ويحث الناس على استغراق الوقت اللازم لإدراك ما يريدونه حق في الحياة وكتابة تلك الأهداف. لنفترض أن الأب كتب رؤيته عن حياته بهذا الشكل:

رسالتي، بصفتي أبًا، أن أربي أبناء محترمين. سيكونون أصدقاء للجميع. سوف يتصرفون بكرم وعطف. أريد منهم أن ينظروا لي على أني أفضل صديق يمكنهم الاعتماد عليه، على أني أكثر من يحبهم في الوجود.

ليس من الضرورة أن تكون هذه رؤية الجميع، لكل أب وأم رؤيتهم الخاصة في أذهانهم. ولكن على افتراض أنه كتب شيئًا من هذا القبيل والتزم بتحقيقه في حياته. لنفترض أنه يراجع ما كتبه بانتظام ليعيد التزامه به من جديد. سيصبح ما كتبه دليلًا له يخبره كيف يتصرف خلال الفجوة بين الحافز والاستجابة. في لحظة الغضب، يمكنه التفكير بشأن «غايته النهائية»: صبية محترمون، ودودون، وعطوفون، وكرماء. إذا كان أي تصرف منه تجاه أطفاله يمر على هذا الدليل أول، ستكون استجابته مختلفة تمامًا عما رأيناه في هذا اليوم على الشاطئ. ربما سيفكر كثير قبل أن يستجيب للشعور بالتوتر بهذا الشكل.

كتب سام:

عندما كنت شابًا صغيرًا، كنت أهرب إلى أي مكان. كنت مليئًا بما يُطلق عليه الناس «الطاقة العصبية»، اليوم يطلقون عليه «القلق العام»، ويعالجونك من هذا الشيء. كان الهروب هو طريقتي في التعامل مع حياتي المنزلية العصيبة. كان أفراد عائلتي يتعاطون المخدرات، والكحوليات، ويسيئون إلى بعضهم البعض، وإليّ. لذا هربت إلى كل مكان، إلى منازل أصدقائي، وإلى المتاجر، وإلى المدرسة.

وتميزت أيضًا في الرياضة، كرة القدم أول ثم مضمار الركض. بالنسبة لي، كان ممتعًا أن أمارس تدريبات كرة القدم وأطرح الناس أرض وأكافأ على ذلك، إنها طريقة رائعة للتنفيس عن الغضب والقلق والإحباط. وعلى المضمار، ركضت في سباقات ٨٠٠ متر و٤٠٠ مترًا. كنت كبير البنية، لذا كنت أفضل من أي شخص في الفريق، وكنت فخورًا بذلك. لقد عملت بشكل جادٍّ للوصول إلى ذلك.

وفي أحد الأيام بعد المدرسة، وصل أخي غير الشقيق في سيارته الصفراء من طراز غرملين ١٩٧٧، وركبت معه، وأخذني إلى موقع إنشاء مهجور. لا يمكنك أن تقول له لا، تفعل ما تؤمر به فحسب، وهناك أعطاني مخدرات،

الكثير من المخدرات. وبعدما ذهبت إلى المنزل، انسحبت إلى السرير، ونمت لمدة يومين. لم يلاحظ والداي ذلك، ولم يهتما.

في الواقع، لا أحد يلاحظ أو يهتم. ولكنني أتذكر أنني استيقظت وذهبت إلى تمرين الركض في ملعب سيئ خلف المدرسة الثانوية. قمت بتمرينات الإحماء وتمديد العضلات. وفي منتصف ركض الإحماء، شعرت بألم ساحق يغمر صدري، وانهرت على الأرض أكافح من أجل التنفس. وفجأة، تصورت في ذهني كل شيء وأنا راكض على أرض الملعب المزرية. بشكل ما، علمت أنني إذا ظللت أفعل ما تفعله عائلتي سوف ينتهي بي الحال مثلهم، أعيش حياة مزرية. ولا أريد أن أصبح مثلهم.

ولكنني أعلم أيضًا من أعماق قلبي أنني قادر على التغيير. لا أعرف كيف أتغير، ولكنني أعلم أنني قادر على ذلك. أعلم في أعماقي أنني قادر على تغيير مصيري. في هذا اليوم على مضمار المدرسة الثانوية، قررت تحديد «غايتي النهائية في ذهني». حرية اختيار الطريقة التي نحيا بنا أعمق كثير مما ندرك.

فكر للحظة في «غايتك النهائية». افترض أنك ترى الآن مشهدًا لجنازتك. وأحد أصدقاء عمرك يقرأ نعيك أمام الحضور. ثم رئيسك في العمل يقول بعض الكلمات، وشريك حياتك بعد ذلك.

ماذا تريد أن يقول كل منهم عنك وعن حياتك؟ ما نوع الشريك، أو الزميل أو الأب الذي تريد أن يصفوك به؟ ما نوع علاقتك بآبائك وأبنائك؟ كيف تريد أن تبدو كصديق؟ كما يسأل د. كوفي: «**ما الشخصية التي تريد أن يروها فيك؟ ما الإنجازات والإسهامات التي قدمتها لأصدقائك وأسرتك ومجتمعك؟ كيف تريد منهم أي يتذكروك؟ انظر جيّدًا إلى الأشخاص المحيطين بك. ما الفارق الذي تريد أن تمثله في حياتهم؟**».

عندما تجيب على تلك الأسئلة، سوف تبدأ في تحديد رسالتك وغايتك في الحياة. اكتب الإجابات، احتفظ بهم وراجعهم بانتظام من وقت لآخر. إذا فعلت ذلك، سوف تساهم غايتك في الحد من شعورك بالتوتر. لأن الكثير من التوتر يكون نتيجة غياب الهدف واليقين، وجود غاية وهدف كفيلان بإلهامك بما تحتاج لكي تظل متحفزًا. ضغوط العمل تبدو «قوية جدًّا ومنهكة» إذا لم يكن هناك هدف وغاية.

الكثير من الأشخاص الذين يشعرون بالتوتر طوال الوقت ليس لديهم هدف معين. يكافحون من أجل الاستيقاظ صباحًا بسبب عدم وجود حافز يدفعهم للعمل. لا يمتلكون أي غاية في أذهانهم، أو كان لديهم ذات مرة ولكنهم فقدوا شغفهم في مطحنة ضغوط الحياة اليومية.

نموذج غياب الحافز لا يتمكن فيه الأشخاص حتى من محاولة التعامل مع الضغوط المستمرة. ولكن نموذج التحفيز والإلهام هو ما يقول فيه الشخص: «لدي شيء ما جدير حق بالحياة من أجله. أعرف الإسهامات التي أريد

تقديمها. يمكنني رؤية إرثي الذي سأتركه عندما أرحل».

نقص الحافز سبب ونتيجة للتوتر في نفس الوقت. إذا لم يكن لديك الحافز في العمل، إذا لم يكن العمل مقنع لك، سوف تشعر بالضغط والتوتر. ونتيجة لذلك يجعلك التوتر أقل تحفيز. «لا شيء يقضي على الحافز الشخصي مثل التوتر والقلق».

والعلاج هو الإلهام. لن تشعر بتوتر سلبي من العمل الذي يلهمك والذي تشعر بالإثارة تجاهه (إلا أنك قد تشعر ببعض التوتر الإيجابي بكل تأكيد، كما لو كنت تنافس في مباراة تحبها). نموذج العادة الثانية يخبرك بأن يكون لديك «غاية نهائية في ذهنك» تلهمك وتحفزك. لأنك تلتزم من أعماقك بهذه الرؤية. إذا راجعت أهدافك بانتظام، سوف تعمل بمثابة «مصفاة» لأفكارك خلال الفجوة بين الحافز والاستجابة.

تدريب: التفكير في هدف وغاية

الغرض من هذا التدريب هو مساعدتك في اكتشاف هدفك وغايتك الأساسية في الحياة، بدلًا من أن تعيش حياة مجهدة، بلا هدف.

ما أكثر ما يهمك في الحياة؟ ما أهم شيء بالنسبة لك، وما أكثر شيء قيمة بالنسبة لك؟ ما القيمة أو الفكرة أو المبدأ التي تود أن تكرّس حياتك في سبيلها؟

فكر في سيناريو جنازتك مجددًا. استغرق لحظة لكتابة كل القيم التي تأتي في بالك. لا تضع قائمة بأي ترتيب، اكتب فقط كل القيم التي تبدو مهمة بالنسبة لك.

بعد ذلك، فكر في كل قيمة كتبتها، ورتبهم وفق لقيمتهم بالنسبة لك. وعندما تفعل ذلك، قد ترغب بالتفكير في إجابة السؤال التالي: «إذا كنت سأصمم حياتي بنفسي، إذا كنت سأحدد مجموعة من القيم تشكّل مصيري النهائي الذي أرغب فيه، ما هي تلك القيم، وما ترتيبها؟»

وأخيرًا اكتب فقرة توضيحية عن كل قيمة. أجب على السؤال: «ماذا تعني هذه القيمة حق بالنسبة لي؟» إذا كنت تعيش هذه القيمة بشكل مثالي، كيف سيكون سلوكك، وكيف تصفه؟

فكر في الإرشادات التالية عندما تكتب هدفك وغايتك:

استخدم صيغة التوكيد.

اكتب كل فقرة بضمير المتكلم «أنا».

اكتب كل فقرة توضيحية بصيغة المضارع كما لو كان يحدث الآن.

على سبيل المثال، الفقرة التوضيحية التي توضح قيمة الصحة الجيدة قد تكون كما يلي:

أنا قوي وأتمتع بصحة جيدة. جسدي وعقلي يعملان جيدًا طوال الوقت. أعامل نفسي باحترام. آكل جيدًا، وأتدرب جيدًا، وأحصل على ما يكفي من الراحة، وأعالج التوتر بطرق ممتازة.

بمجرد إكمال تلك العملية، سيكون لديك هدفك الخاص التي تصبح معيارًا لكل شيء تفعله في حياتك.

عندما تعيش هذا الهدف والغاية، سوف تعيد التفكير في كل قرار تتخذه في حياتك، مهما كان صغيرًا. سوف تبدأ تلك القيم في إلقاء ظلالها على كل خياراتك، لتزيح أي توتر في حياتك.

كيفية تطبيق ذلك؟ فكر في الخيارات التي اتخذتها خلال اليوم، واسأل نفسك: «ما الخيار الذي يساعدني على تحقيق هدفي؟ ما أفعالي التي تتوافق بشكل كبير مع قيمي ومبادئي؟»

في إحدى المرات، كنّا ندرّس لمجموعة من المساجين، سألناهم ماذا قد يفعلون إذا دفعهم أحد حرّاس السجن. معظمهم استهجن هذا الفعل، ولكن أحد المساجين المضطربين قال: «أضربه بالسكين». بعد أن علمناهم وجود تلك الفجوة بين الحافز والاستجابة وأهمية «بدء صياغة هدف وغاية نهائية في الحياة»، غيّر هذا السجين إجابته، قال «لن أضربه بالسكين». سألناه: «لم لا؟». فقال: «لأن ذلك لا يخدم غايتي في الخروج من هنا». هذه بداية ممتازة، الآن لديه مرجعية يعود إليها عند التفكير بين الحافز والاستجابة.

تجنب التوتر غالبًا ما يسفر عن هذا النوع من القرارات. ما هي غايتك النهائية في ذهنك؟ ماذا تريد أن يحدث؟

ولكن ما الذي تفعله فعليًا في الفجوة بين الحافز والاستجابة؟ إليك بعض الخيارات التي يمكنك تجربتها:

الملاحظة. لاحظ الموقف ببساطة. لا تقل أي شيء، ولا تجرِ أي أحكام. لا تؤثر سلب على غايتك.

السماح. قل لنفسك: «يمكنني أن أعيش مع ذلك؛ يمكنني تحمّل ذلك؛ لن يتداخل ذلك كثير مع هدفي».

القبول. قل لنفسك: «لا مشكلة في ذلك، سوف يساعدني ذلك على تحقيق غايتي».

الاكتشاف. اسأل نفسك: «ما الذي تعلمته من هذا الموقف قد يساعدني على تحقيق هدفي؟»

الامتنان. قل لنفسك: «أقدر هذه التجربة. إنها غنية ومجزية».



أسرع صبي إلى منزله على دراجته البخارية ليحضّر شيئًا ما إلى حفلة كان مدعوًا إليها. ترك دراجته البخارية تعمل وأسرع إلى داخل المنزل. وصل والده إلى المنزل عائد من العمل، وأوقف سيارته خلف الدراجة البخارية مباشرة. بسبب عجلته، اصطدم الابن بسيارة والده، لأنه لم يلاحظها، مما تسبب في أضرار بالغة.

إذا كنت مكان والد الصبي، ماذا ستقول؟ هل ستقول: «كيف تكون غبيًا إلى هذه الدرجة؟» أم «لن تذهب إلى أي مكان بدراجتك البخارية بعد اليوم». أم «لقد سئمت وتعبت من سلوكياتك غير المسؤولة».

ربما اخترت الغضب بالفعل بسبب تلك الأضرار، ولكن هل تفكر فيما إذا كان مستوى الضغط والتوتر سيرتفع أم ينخفض مع تلك الاستجابات؟ ما تأثير تلك الاستجابات على ابنك؟ هل تبعد بذلك ابنك عنك وتنفره منك؟

على الجانب الآخر، افترض أن لديك غاية نهائية في ذهنك، تعليم ابنك المسؤولية مع التأكيد على حبك واحترامك له. عندما ستجد نفسك قد تقول: «الحمد لله، لم يصب أحد بأذى» (الامتنان)، و«لدي تأمين يغطي تلك الأضرار، سوف أذهب لأهدأ وأزيح هذا الشعور بالإحباط» (السماح)، «حسن، أعرف أنك لم تقصد ذلك (السماح)، ولكننا سوف نتحدث عن الطريقة الصحيحة التي ينبغي أن تقود بها دراجتك البخارية». ربما حتى تقول لنفسك: «ربما كان يجب أن ألاحظ أنه ترك دراجته البخارية تعمل وكان يجب أن أتوقع أنه قد يعود إليها سريعًا» (الاكتشاف).

كل واحدة من تلك الاستجابات مدفوعة بغاية وهدف الأب، الحفاظ على علاقة قوية مع ابنه. بدل من الانفعال في رد الفعل، اختار الأب استجابته لهذا الموقف بعناية، بناء على غايته الأسمى التي أقرّها لنفسه.

يمكنك أن تفعل ذلك. أولًا، حدد ما هو مهم حقًّا لك، وما هو هدفك؟ ما الغاية النهائية في ذهنك بشأن دورك كعامل، أو أب، أو صديق، أو زوج؟ باختصار، في حياتك بالكامل؟ ثم ابدأ اتخاذ قرارات صغيرة بناء على القرار الكبير. وسوف تكتشف سريعًا أنك تخلصت من العديد من مسببات التوتر في حياتك.

إذا أردت التخلص من التوتر، قرر الآن أن «تبدأ بتحديد غاية وهدف نهائي في ذهنك». يمكنك إجراء تدريب الإلهام التالي لتحقيق ذلك.

تدريب: الإلهام

الغرض من هذا التدريب مساعدتك على اكتساب (أو استعادة) الإلهام الذي تحتاج إليه للتغلب على التوتر.

في وقت سابق سألنا: «كم مرة خلال الشهر الماضي شعرت بفتور وغياب للحافز عند «الاستيقاظ والذهاب إلى العمل أو الدراسة»؟

إذا كانت إجابتك «كثيرًا» أو «أغلب الوقت»، فإنك تعاني الكثير من التوتر في هذا الجزء. الهدف هو أن تكون قادرًا على أن تجيب بـ«نادرًا» أو «أبدًا».

اكتب غايتك وهدفك في كل من المحاور التالية لحياتك وعد إليها في كل يوم لمدة شهرين على الأقل.

اسأل نفسك كل يوم عن مستوى أدائك من أجل تحقيق هذا الهدف أو الغاية.

ما هدفك في الحياة فيما يتعلق بـ:

مسيرتك المهنية؟

أصدقائك؟

شريك حياتك؟

أبويك؟

أبنائك؟

مجتمعك؟

***

من الضغوط إلى الأولويات

التوتر هو حالة من الجهل يفترض أنَّ كلَّ شيءٍ أمر طارئ.

- ناتالي غولدبرغ

لا أشعر حقًا بأي حافز للعمل اليوم. كنت مريضًا لعدة أيام وعدت توّي من رحلة عمل لأواجه أكوامًا من المهام المطلوب إنجازها. وها أنا أحاول شحذ

طاقتي لبدء العمل هذا الصباح لأجد اتصال الإنترنت مقطوعًا، هذا لا يساعد أبدًا.

لذا، ها أنا ذا، غير متحفز للعمل ولكني أحتاج بشدة إلى البدء في قائمة المهام الضخمة التي تنتظرني. هذا ليس وقتًا يمكنني في إلقاء كل شيء في يدي، وأقول إنه مجرد يوم سيئ، وأستمتع بمشاهدة التلفاز (وإن كنت أتمنى ذلك بشدة).

هذا جزء بسيط من حياة شخص متوتر ومنهك؛ عليه الكثير من الالتزامات وكل ما يريده هو الهروب. (ولكنه يدرك أن الهروب لن يؤدي إلا لمزيد من التوتر).

مقدار بيط من التوتر قد يكون لا بأس به. ولكن في هذه الحالة، ما يُطلق عليه علماء النفس «حمل الإجهاد الكلي» مرتفع جدًّا. أكوام المهام والعمل كبيرة جدًّا، وأي شخص سوف يشعر بالتوتر بسببها، ومع كل العواقب القاسية التي ستأتي معها. نصبح أقل كفاءة؛ وتتضاءل ثقتنا بأنفسنا؛ ونبدأ نعاني على المستوى الصحي؛ ويختفي الحافز والإلهام.

ومع معرفتنا كل ذلك، يظل الحمل والضغط الزائد هو السبب الأكثر شيوعًا للتوتر اليوم. يحاول الأشخاص فعل الكثير بأقل القليل. أصبح شائعًا أن تجد شخص مضطرًا إلى العمل في مهام تحتاج إلى شخصين أو أكثر لإنجازها. تعيش الأسر تحت ضغط هائل. أضف إلى ذلك الضغوط التقنية التي نعيشها اليوم، لا عجب في أن يشعر الجميع بالتوتر.

أصبح مفهوم «متعدد المهام» أحد المواصفات والآليات الشائعة والمطلوبة. ولكن يقدم العلماء الآن أدلة قوية على أنك غير قادر على أداء العديد من المهام على نحو جيّد. في الحقيقة، محاولة أداء العديد من الأشياء في وقت واحد ينتج عنه أداء متواضع في كل المهام، والكثير من التوتر والضغط، بسبب الطريقة التي تعمل بها أدمغتنا.

في مختبرات بوسنر وكيلي للعلوم العصبية الإدراكية بجامعة أوريغون، يقوم البروفيسور إد فوغل بعمل رائد، أو ما قد نُطلق عليه «التخطيط الذهني». يكتشف ما حدث لأدمغتنا عندما نحدد هدفًا لنصل إليه (مثل خسارة الوزن أو تعلم تحدث لغة جديدة). هل تعمل أدمغتنا بشكل أفضل في حالة وجود هدف معين؟ وكم عدد الأهداف أو المهام العادية التي يمكن للدماغ البشري أن يعمل عليها في نفس الوقت؟

للإجابة على تلك الأسئلة، يستخدم فوغل مجموعة كاملة من الأدوات التقنية المتقدمة جدًّا: وحدة تحفيز مغناطيسية تعمل بالرنين المغناطيسي، وأداة تتبع للعين، ووحدة رسم كهربائي للدماغ لقياس النشاط الكهربي للدماغ، وأداة فحص وظيفية بالرنين المغناطيسي أقوى عشر مرات من أي أداة فحص

استخدمت من قبل. وبتلك «المعدات»، تمكن فوغل من رؤية الدماغ البشري وهي تعمل، بتفاصيل استثنائية.

وماذا رأى؟ كما قد تتوقعون، صورة معقدة. ولكن لنرى إن كان يمكننا تبسيطها: افترض أن الفتاة التي تود التعرف عليها تعطيك رقم هاتفها، ولكنك لم تكتبه في وقتها. ما احتمالات أن تتذكر الرقم بعد يوم أو اثنين؟ أو حتى بعد عدة دقائق؟ إذا لم تتمكن من تذكره، فذلك بسبب الأمور الأخرى، التي لا علاقة لها برقم الهاتف، التي دخلت إلى دماغك؛ زميلك الذي توقفت للتحدث معه، رسالة وصلتك على الهاتف، أو غيرها من الأمور. هذه الأشياء تزيد العمل على «الذاكرة العاملة»، وهي الجزء في دماغك الذي يتيح لك التعامل مع عدد من الأمور في نفس الوقت. ولكن هذه الذاكرة العاملة محدودة جدًّا، عادة لا يمكنها التعامل مع أكثر من ثلاثة أو أربعة أشياء في نفس الوقت.

يقارن فوغل سعة الذاكرة العاملة بالملهي الليلي، المكان الذي يرغب الكثير من الأشخاص بالدخول إليه ولكنه لا يمكنه أن يتحمّل إلى عدد معين. بالتأكيد أحد طرق حل هذه المشكلة هي بناء ملهى ليلي أكبر (أي تطوير قدرتك على تذكر الكثير من الأشياء في وقت واحد). ولكن هذا صعب جدًّا للكثير من الناس. الذاكرة العاملة لديها قيود صارمة جدًّا.

يقول فوغل إن هناك طريقة أفضل، استئجار حارس ضخم وقوي لإبقاء بعض الأشخاص بالخارج حتى يحظى من هم بالداخل بأوقات ممتعة. بمعنى آخر، إذا أردت تذكر الأمور المهمة (مثل رقم هاتف الفتاة التي تريد الاتصال بها)، عليك أن تمنع الأمور غير المهمة من الدخول إلى ذاكرتك بالمقام الأول.

وهنا يأتي دور الأهداف والغايات. بدون غاية وأهداف، لا يمكنك أن تميّز المهم عن غير المهم.

تبين أن تحديد هدف لنفسك (مثل خسارة ٥ كيلو جرام من وزنك خلال الشهور الثلاثة القادمة) يساعد دماغك على معرفة ما هو غير مرغوب وإبقائه خارجًا. بمجرد تحديد هدف، هناك جزء في الدماغ يُعرف بـ «الكرة الشاحبة» يعمل بمثابة الحارس الضخم الذي يساعدك في التركيز على هدفك والتخلص من كل عناصر التشتيت الأخرى. ووفقًا لفوغل، إذا أردت وضع هدف لتحقيقه، بغض النظر عن السعة الفعلية لذاكرتك العاملة، سوف تجد دماغك تعمل لصالح هذا الهدف من خلال طرد أي «مدخلات» تحاول تشتيتك عن هذا الهدف. سوف تجد أن بإمكانك التركيز ذهني بشكل أفضل على ما تفعله.

إذا كنت تريد أن تفقد الوزن ولكن بدون تحديد هدف محدد، لن تتمكن الدماغ من تحديد المحفزات الخارجية المهمة عن غير المهمة. مما يعني أن بإمكانك تناول بعض ألواح الشوكولاتة دون أن تفكر في ذلك. وبدلًا من خسارة الوزن، تتوتر بسبب عدم خسارة الوزن.

لأن الدماغ يمكنها التركيز على أمر واحد فقط، فإن المهام العديدة سوف ترهقك وتشعرك بالتوتر. وعلى الجانب الآخر، إذا كنت تركز على أمر واحد، فإن فرصك في أداء هذه المهمة بشكل متميز تزداد على نحو هائل. وهذا مبدأ طبيعي. كم عدد الأشخاص الذين تعرفهم يشعرون بتوتر هائل بسبب الحمل الزائد؟ إما أنهم لا يعرفون كيف يرفضون أو يشعرون أنهم لا يستطيعون الرفض. إنهم يؤمنون بأن الحياة ما هي إلا كد وتوتر وضغط بلا نهاية. غالبًا، يصبح هؤلاء الأشخاص مدمنين على الضغط، حتى إذا كانت ذلك يستنزف قواهم تمامًا، ولكنهم غير قادرين على التوقف.

ربما تكون واحدًا منهم.

عكس نموذج الضغط، هناك نموذج الأولويات. هناك مبدأ طبيعي آخر: بعض الأمور أهم من أمور أخرى. بعض الأشياء مهمة حقًّا؛ وبعض الأشياء ليست مهمة. سوف يختفي التوتر من حياتك إذا أدركت ذلك ببساطة وبدأت ترفض الأمور غير المهمة.

مكافح التوتر
تحتاج إلى فعل الكثير من الأمور؟ اكتب أهم أمر أو أمرين تحتاج إلى فعلهم اليوم. وحدد جدولًا زمنيًا. والآن يمكنك نسيان أو تأجيل البقية.

أسمعكم تقولون: «القول أسهل من العمل، سبب شعوري بالحمل الزائد أن لدي فعلًا الكثير من الأشياء المطلوبة. على رأسها وظيفتي بدوام كامل، ثم الذهاب إلى المدرسة ليلًا، ثم مهام الغسيل، وعائلتي تشكو دائمًا من عدم قضاء الوقت معهم، ووالداي يشعرانني بالذنب لعدم التواصل معهما كثيرًا....».

يقول سام:

كلاعب كرة في الجامعة، تتعلم سريعًا أن المباراة عبارة عن مجموعة من المعارك تلو الأخرى. التحضير لها أمر أساسي، ولكن هناك العديد من الأشخاص يقومون بالعديد من الأمور بسرعة كبيرة، معظمها غير متوقع، بحيث ترتبك خلال جزء صغير من الثانية. واليوم، أصبحت حياة الجميع مثل ذلك. كيف تعلمنا أن نتعامل مع التعقيدات؟

لقد تعلمنا أن لدينا مسؤولياتٍ أساسية ومسؤوليات ثانوية. وألا نضحّي بالمسؤوليات الأساسية من أجل الثانوية. كانت مسؤوليتي الأساسية إعاقة الظهير الخلفي المنافس من التقدم. وظيفتي هي إيقافه. بالتأكيد يمكنني فعل الكثير من المهام الأخرى، مساعدة لاعب الارتكاز إذا كان يتعرض للهجوم، على سبيل المثال. ولكن يجب ألا تتسبب تلك المهام الثانوية في تشتيت انتباهي عن مهمتي الأساسية.

إذا لم نعرف ما هي أهدافنا الأساسية وأهدافنا الثانوية، ربما سنصاب بالارتباك محاولين فعل أيِ شيء في أي اتجاه. وفي كرة القدم، إذا ترددت

لجزء بسيط من الثانية بشأن المهمة التي تفعلها، سوف تخسر.

ومع ذلك، كانت الأولوية العليا للعمل الدراسي، فبعد كل شيء، كنّا طلبة نمارس الرياضة. جامعيين أولًا، ورياضيين ثانيًا. أتذكر أحد اللاعبين الصغار كانت لديه موهبة هائلة، قال الجميع أنه سيكون لاعبًا محترفًا أحد الأيام، ولكنه أشاح بنظره عمّا يفترض أنه الأولوية المطلقة للطلبة. معهد جورجيا التقني متطلب بعض الشيء، ولأنه لم يضع مهمته الأساسية في المرتبة الأولى، اضطر إلى مغادرة الجامعة. كان من الممكن أن يحظى بمسيرة مذهلة، ولكنه لم يرتب أولوياته على نحو سليم.

ترتيب الأولويات يعني خفض مستويات التوتر إلى أدنى حد ممكن. تلك الأولويات تأتي من نظام القيم الخاص بك. عندما لا تشكك فيما يأتي أولًا وما يأتي ثانيًا في حياتك، يمكنك أن تقول لا للمهام الثانوية وتتجنب القلق بشأن ما يأتي ولا ترتبك وسط تعقيدات الحياة.

لن نجادل في أن لديك بالفعل العديد من المهام والكثير من الأمور المهمة. ولكن ذلك، ببساطة، لا يغيّر المبدأ الطبيعي: «هناك أمور أهم من أمور أخرى». الصعوبة تكمن في تحديد تلك الأولويات. السؤال الحقيقي هو: «ما الأمور الأهم التي أحتاج إلى التركيز عليها الآن؟ وما الأشياء التي لا تحتاج مني التركيز عليها الآن؟».

يعيدنا ذلك إلى بحث إد فوغل، الذي يظهر لنا أن التركيز على أولويات أقل، أو حتى واحدة، هو المفتاح الرئيسي لإنجاز تلك الأمور على نحو جيّد بدون توتر.

منذ قرن مضى، غالبًا ما كانت تتسبب محركات السيارات في سخونة الوقود وتحوله إلى بخار، مثلما تتبخر المياه المغلية. لا يمكن لهذا البخار التحرك خلال أنبوب الوقود، لذا يتعطل المحرك. كان يُطلق على ذلك «قفل البخار»، وكان أمرًا محبطًا جدًا. قبل اختراع محركات حقن الوقود، كان على السائقين التوقف وانتظار كل شيء حتى يبرد تمامًا قبل تشغيل السيارة مجددًا.

قد تكون أجسادنا مثل ذلك. ربما لديك مئات الأشياء التي تريد إنجازها في اليوم أو عشرات الأهداف التي تريد تحقيقها في العام. تحت ظروف الحرارة الزائدة، قد تتعرض على الأرجح للعطل، مثل محرك السيارة. لن تنجز إلا القليل، ولن يكون على نحو جيد؛ ولن تتمكن من التحرك إلى الأمام. تراجعت العديد من الشركات والمؤسسات عن فكرة العمل على الكثير من الأهداف أو المهام في وقت واحد، ربما عليك التراجع عن ذلك بدورك.

نموذج الضغط يخبرنا أن كل شيء مهم على قدم المساواة. علينا أن نعتني بكل شيء. ولكن نموذج الأولوية يقول إن بعض الأمور أهم من الأمور الأخرى، وينبغي أن نعطي الأولوية لتلك الأشياء التي سوف تساعدنا على تحقيق هدفنا وغايتنا.

أحد أهم المبادئ التي علمها د. ستيفن كوفي للعامل هو «**العادة ٣: ضع الأشياء الأهم في المقدمة**». في صخب الانشغال بالعديد من الأمور الصغيرة، قد تكون الأشياء الكبيرة في حياتنا في خطر.

أحد جيراننا يحب الحديقة. في يوم عطلته استيقظ عازمًا على تنظيف حديقته وتقليم أشجار الفاكهة وزراعة الورد. ولكنه لم ينجز تلك المشروعات قط، ودائمًا ما يشعر بالتوتر بسبب ذلك. لماذا يفشل في الإنجاز؟ لأنه دائمًا في طريقه لإنجاز مشروعه يرى أمورًا أخرى تحتاج إلى العمل. ربما لاحظ نمو بعض الحشائش أو انتبه إلى أن السياج يحتاج إلى طلاء جديد. فيتوقف لإزالة بعض الحشائش هنا، ثم يبدأ أعمال التجميل هناك، وهكذا. وقبل أن يدرك، يجد أنه قضى كل وقته في فعل أمور أخرى خلاف هدفه الأصلي. إذا تعلم تحديد أولوياته بشكل صحيح، سوف ينجز المهام الأهم أولًا. إبقاء هدفه واضحًا جليًا في ذهنه سوف يسمح له بتجاهل كل المشروعات الجانبية غير الملحة ولا يضغط على نفسه بكل هذا التوتر.

تحديد الأولويات لا يحتاج حقيقة إلى انضباط ذهني كبير، ولكنه يحتاج إلى التخطيط. فعل الأمور العادية لا يكون بقيمة فعل الأمور التي تحقق الهدف والغاية النهائية. ننصح بأن تخصص وقتًا كل أسبوع، حوالي ٣٠ دقيقة، من أجل التفكير بعمق بشأن غايتك في الحياة، والأهداف الأهم بالنسبة لك، وتحديد بعض الأولويات التي تنوي إنجازها هذا الأسبوع. بدون أي نوع من التخطيط، بدون تحديد ماهية الأولويات، سوف تجد نفسك تنتقل من مهمة إلى أخرى شاعرًا بالكثير من التوتر لعدم إنجاز الأمور المهمة حقًا.

قام مجموعة من علماء الأعصاب في معهد وايزمان، إسرائيل، بقياس نشاط المخ على مجموعة من المتطوعين. عُرض على المتطوعين مجموعة من الصور للحيوانات وأشياء أخرى وطُلب منهم تصنيف تلك الصور في فئات. على سبيل المثال، عندما يرى المتطوع صورة كلب، يشير إلى فئة الحيوانات؛ عندما يرى صورة حافلة، يشير إلى فئة غير الحيوانات، وهكذا.

عند عرض الصورة متتالية بسرعة كبيرة جدًا، اكتشف الباحثون أمرًا مثيرًا للاهتمام. أثناء انشغال المتطوعين الشديد في مهام التصنيف، كانت القشرة أمام الجبهية (الجزء المسؤول في الدماغ عن إصدار الإحكام، واتخاذ القارات، والاستبطان) شبه مغلقة تمامًا. بمعنى آخر، عندما يكون الأشخاص منخرطين بالكامل في مهمة عملية، لا يكون هناك أي مساحة للمزيد من التفكير التحليلي. بل قد لا يعي هؤلاء الأشخاص البيئة المحيطة بهم من الأساس.

هذه الدراسة لها تأثيرات سلبية وإيجابية: أن تنسى نفسك خلال العمل ذلك يدل على إخلاصك وتفانيك الكامل للمهمة التي بين يديك، وهذا أمر جيد بالتأكيد. ولكن إذا كنت دائمًا تعمل على مهمة تلو الأخرى، ولا تستغرق الوقت الكافي لينعكس ذلك على قيمة ومعنى ما تفعله، ينتهي بك الأمر مثل الإنسان

الآلي، تعمل دائمًا، ولا تفكر.

يصبح هذا البحث ذا أهمية أكبيرة بشكل خاص إذا أدركت أن القشرة أمام الجبهية هي نفس الجزء الذي تخطط به وتتخذ من خلاله القرارات. لذا، إذا لم تنتبه، قد تجد نفسك تعيش حياة مجنونة ومحمومة مليئة بكل أنواع المهام المطلوبة منك، ولكن بلا أي إنجازات تقريبًا لأنك لا تتوقف بما يكفي لتقييم ما تفعله ولماذا تفعله. يصبح تركيزك مشتتًا؛ تحاول فعل الكثير من الأمور في وقت واحد، وسوف تتعطل مثل محرك السيارة.

هناك الكثير من الأشياء الجيدة التي يمكنك أن تملأ بها جدول أعمالك، ولكن قد لا تكون جميعها الأشياء الأفضل. كما قال د. كوفي: «**عليك أن تقرر ما هي قمة أولوياتك وأن تمتلك الشجاعة لأن تقول لا، بابتسامة وبدون عدائية، للأمور الأخرى. وذلك عن طريق تضخيم كلمة «نعم» بداخلك للأمور الأهم. غالبًا ما تكون الأمور الجيدة هي المنافس الطبيعي للأمور «الأفضل».**

هل يمكنك أن تعد نفسك بأن تستغرق ٣٠ دقيقة أسبوعيًا وربما ١٠ دقائق كل يوم من الآن فصاعدًا للعودة إلى هدفك وغايتك في الحياة وضبط ومواءمة أعمالك اليومية بما يتناسب مع ذلك؟

إذا أردت التخلص من التوتر، قرر الآن أن تضع «الأمور الأهم في المقدمة». يمكنك إجراء تدريب الأولويات التالي مرة كل أسبوع لتحقيق ذلك.

تدريب: الأولويات الأسبوعية

الغرض من هذا التدريب هو مساعدتك على تحديد أولوياتك التي تهمك حقًا والتوقف عن التوتر بشأن ما عليك القيام به.

في وقت سابق، سألنا: «كم مرة خلال الشهر الماضي شعرت بأنك غير قادر على الوفاء بكل الأمور المطلوبة منك؟»

إذا كانت الإجابة بـ «كثيرًا» أو «أغلب الوقت»، فإنك تتعرض للكثير من التوتر والضغط. الهدف هو أن تكون قادرًا على الإجابة بـ«نادرًا» أو «أبدًا».

مرة كل أسبوع، أعد قراءة هدفك وغايتك وأجب على السؤال التالي: «ما أهم أمرين أو ثلاثة أمور ينبغي أن تفعلها هذا الأسبوع من أجل غايتي النهائية؟» واكتب تلك الأمور الثلاثة، ثم أدخل تلك الأمور في جدول أعمالك. إنها «أولوياتك» هذا الأسبوع. وكل شيء سوى ذلك أمور ثانوية.



من الصراعات إلى التناغم

التزم دائمًا بحسن النية والعدل تجاه الجميع، لتحصد السلام والتناغم.

- جورج واشنطن

غالبًا، هناك أشخاص في حياتنا يكونون مصدرًا للتوتر بالنسبة لنا.

«رئيسي يتشاجر معي دائمًا».

«هذا العميل يتذمر منذ أسابيع».

«أتمنى أن تتركني أمي لحالي».

«أطفالي يجعلونني أصل إلى مرحلة أود فيها أن أقول لهم: ابقوا خارجًا بقدر ما تشاؤون».

إذا كنت تتعرض في العمل لمشاحنات وصراعات تصل فيها إلى درجة الشعور بالتهديد أو التنمر، عليك التحدث إلى مسؤول الموارد البشرية. ولكن معظم الأيام، تكون الصراعات اليومية التي نتعرض لها بسبب طبيعة البشر التنافسية، والاعتداد بالنفس، والخوف؛ خوف من خسارة الوظيفة، ومن الإحراج، خوف من خسارة صفقة، «الخسارة» بشكل عام. لا أحد يريد أن يكون «خاسرًا». أحد الطرق التي يوصف بها التوتر في مجتمعنا «أنه المعاناة التي يمر بها الأشخاص في طريقهم نحو الفوز».

في مجتمعنا، أصبح الفوز بالغ الأهمية. أصبحت من يحصل على أعلى درجة معضلة كبيرة. من سوف يحصل على الوظيفة المرموقة، والمنزل الجميل، وأغلى سيارة، وأفضل ملابس، وأموال أكثر، والأطفال الأنجح، ومن سيسجل أهداف أكثر في المباراة؟

خوفنا من الخسارة يفسر الكثير من التوتر الذي نتعرض له، ولكن هذا الخوف قائم على نموذج خاطئ: الحياة صراع بين الفائزين والخاسرين. في الواقع، هناك جوانب بسيطة جدًا من الحياة قد تكون فيها المنافسة ذات معنى ومنطقية، مثل مباراة رياضية أو قاعات المحاكم أو سباق للفوز بصفقة عمل. ولكن في معظم الجوانب المهمة من حياتنا، لا معنى للمنافسة. على سبيل المثال، وكما اعتاد د. كوفي أن يقول: «**من الفائز في الزواج؟ إنه سؤال سخيف. إذا لم يفز الاثنان معًا فكلاهما خاسر**».

إذا كنتما تعملان معًا على مشروع، هل تريد حقًا لزميلك أن «يخسر»؟ إذا كنت تحول للفوز بصفقة في العمل، هل تريد حقًا للجانب الآخر أن يفشل؟ ماذا لو فشلوا؟ ماذا سيحدث في المرة التالية عندما تحتاج إلى العمل معهم؟ إذا كنت تجادل والديك، هل سيكون شعورك أفضل إذا خسروا الجدال؟ ماذا سيحدث لعلاقتك بهم إذا أشعرتهم بالخسارة؟

سوف تجد أن مستويات التوتر لديك في ارتفاع. إجبار الأشخاص الآخرين على الخسارة قد يجعلهم ذلك ينقلبون عليك، وسوف تدفع ثمن ذلك، وسوف تعاني من تأثير ذلك عليك. عندما تتلاعب بالأشخاص لجعلهم خاسرين، سوف تخسر جزءًا من إنسانيتك.

ولهذا السبب تقول العادة الرابعة لدكتور كوفي: «**التفكير في فوز الجميع**» مهم للحد من مستويات التوتر. مساعدة الآخرين على الفوز في الحياة، مع فوزك أيضًا، سيشعرك بالرضا أكثر من هزيمتهم.

في أحد أيام ديسمبر ١٩٤٣قارسة البرودة في ألمانيا، كانت الحرب العالمية الثانية في أوجها. نظر تشارلز براون، الطيار الأمريكي، في عيني الطيار المقاتل الألماني من خلال جناح طائرته. وقال: «**يبدو أنني في كابوس**»، وانتظر الموت. كانت طائرته شبه محطمة، مليئة بثقوب الرصاصات.

ومن جانبه، عانى الطيار الألماني، فرانز ستيغلر، بما يكفي على أيدي الأمريكان. معظم زملائه الطيارين لقوا حتفهم. وقُتل أخوه الأكبر على يد أمريكي. عندما رأى الطائرة الأمريكية تحلق على ارتفاع منخفض، انقض عليها لإسقاطها.

عندما نظر في عيني الأمريكي، حدث شيء ما. رفع يده من على الزناد. أومأ برأسه إلى تشارلز براون، في إشارة منه لأن يتبعه، ورافقه حتى بحر الشمال وحيّاه مودعًا قبل أن يعود إلى ألمانيا.

حتى في خضم الحروب الضارية، «فاز» كلا الرجلين في ذلك اليوم. نجوا من الحرب، وبعد خمسين عامًا التقيا مجددًا. سعيا إلى لقاء بعضهما البعض وسرعان ما أصبحا صديقين. ستيغلر الآن متقاعد من عمله المزدهر، وتشارلز يشارك في الأعمال الخيرية حول العالم. لأنهما تجنبا الصراع في ذلك اللوم، أصبح لكلا الرجلين إرثًا هائلًا.

عن سؤال ستيغلر عن شعوره تجاه براون، ذرف سيغلر الدموع قبل أن يقول: «أحبك تشارلي».

ما علاقة هذه القصة بمشكلتك مع التوتر؟

إنها تظهر لك إمكانية فوز الجميع، حتى في أحلك وأسوأ الظروف التنافسية. يمكنك أن تقي نفسك من التوتر الذي يصحب المعارك مع الأشخاص الآخرين بالاعتماد على عقلية «الفوز للجميع». إذا خضت كل المواقف مصممًا على استفادة الجميع، يمكنك تجنب «الصراعات» والوصول إلى التناغم مع الجميع تقريبًا. وسوف تستفيد أيضًا من تحقيق هذا التناغم مع نفسك.

يحكي سام تجربته مع مبدأ «الفوز للجميع»:

في كرة القدم الأمريكية، الفوز دائمًا مهم جدًا. في هذه البيئة التنافسية، غالبًا ما ينال المجد اللاعبون الأكثر وضوحًا في الفريق؛ صاحِب التمريرات المذهلة،

اللاعب السريع، الظهير الموهوب الذي يمكنه «فعل أي شيء»، التقط تمريرة الخصم، قم بعرقلة مصيرية، أو أسقط الظهير الربعي في نقطة حاسمة من المباراة. ينبهر الأشخاص بـ «الفائزين». يدركون أنك لاعب مهم، ويهتفون باسمك.

كنت ظهيرًا موهوبًا، وأحببت ذلك. حصلت على بعض المجد. ولكن المدربين علموا بشأن إصابتي في الكتف، مما جعلني نقطة ضعف في مركزي، وجاء اليوم الذي سحبني فيه المدرب جانبًا وقال: «**لدينا لاعب صغير موهوب يمكنه اللعب في مركزك بشكل أفضل. نحتاج إليك في الخط الأمامي حيث يمكنك الإسهام بشكل أفضل مع الفريق، وسيلعب هذا الشاب في مكانك**».

حسنًا، كانت صدمة كبيرة لي، لم يكن ذلك منصفًا، وقلت ذلك. كنت أعتقد أن اللعب في الخط الأمامي سوف يجعلني أقل أهمية. ولم أكن أرغب في التغيير.

ولكن قال المدرب: «**هل تريد اللعب أم تريد الجلوس على مقاعد البدلاء؟**» ولكن السؤال الفعلي كان: «**هل تريد الإسهام بأفضل ما لديك أم التمسك بمركز هناك من هو أفضل منك فيه؟**»

لذا تعلمت بالطريقة الصعبة أن الرضا يأتي من عقلية «الفوز للجميع». لعبت المباراة وسط ملحمة بدنية صعبة للغاية. تنكسر أصابعك، تتلقى الضرب، تخوض معاناة كبيرة من أجل أن يفوز الفريق. لا أحد في المدرجات يدرك التضحية التي تقوم بها من أجل نجاح الفريق. تعلمت أن الفوز كمجموعة وكفريق أعظم من المجد الشخصي، خاصة إذا كان ذلك على حساب شخص آخر.

في معظم الفرق، هناك دائمًا لاعبان أو ثلاثة يجلسون على مقاعد البدلاء بالقرب من المدرب. لديهم الموهبة والقدرة، ولكن المدرب لا يثق بقدرتهم على إنجاز المهمة بشكل كافٍ. لأنهم لا يفهمون عقلية «الفوز للجميع» التي تجعل المساهمة البسيطة لتحقيق فوز الفريق أعظم من لفت الأنظار وهتافات الجمهور. والأمر الغريب، أنني شعرت بتوتر أقل كثيرًا وأنا أقدم إسهامي لفوز الفريق عما كنت أشعر به وأنا انتظر الفرص لكي أبدو جيدًا، أو وأنا جالس على مقاعد البدلاء.

نموذج الصراع يقول إن الحياة معركة، وكل معركة فيها فائز وخاسر. أمامك إما المنافسة أو الموت. ولكن بالنسبة لشخص يعتمد على نموذج التناغم، فإن الحياة ليست منافسة. الجميع يمكنه الفوز. من غير الضروري أن يخسر أحد لكي أحقق الفوز.

كيف تصل إلى مرحلة «الفوز للجميع»؟

هذه العملية ليست دائمًا بسيطة، ولكن المبدأ نفسه بسيط. تكتشف ماذا يعني «الفوز» للطرف الآخر. يمكنك المعرفة بمجرد السؤال، أو في بعض الأحيان قد ينطوي على بحث كثير إذا كنت في خضم صفقة أعمال. من

الأفضل بشكل عام أن تكون محددًا بقدر الإمكان لكي تكتشف ماذا يعني «الفوز» للطرف الآخر؛ قد تكتشف أن مبادئك ليست بعيدة على الإطلاق.

تشتهر شركة التجزئة العملاقة كاستكو بجودة وتنوع منتجاتها، وهي واحدة من أكثر الشركات نجاحًا في السنوات الأخيرة. هناك العديد من المتاجر التي تقدم بضائع عالية الجودة؛ وهذا ما جعل قصة نجاح كاستكو أقرب إلى الإعجاز في هذا المجال التنافسي. إحدى الممارسات البسيطة جدًا تحمل في طياتها الجزء الأكبر من القصة: سياسة الاسترجاع السخية. بإمكان العميل إرجاع معظم المنتجات بدون طرح أي سؤال. هذه الممارسة تعني أن العميل لن يخشى «الخسارة» أبدًا عند الشراء من كاستكو.

قد تعتقد أن ذلك قد يتسبب في «خسارة» كاستكو. العملاء يعيدون المنتجات طوال الوقت، أليس كذلك؟ هل هذه طريقة للنجاح في العمل؟

في الواقع، بفضل ثقة كاستكو في عملائه لكي يتخذوا القرارات الصحيحة، حصلوا على المكافأة بعملاء أوفياء لا يتسوقون في أي مكان آخر. ومن خلال الحفاظ على عملائهم، يفوزون.

بالإضافة لذلك، تدفع كاستكو للعاملين فيها مرتبات أكثر مما يمكنهم تحصيله من أماكن أخرى في مجال التجزئة. هذه الممارسة أقلقت بعض المساهمين في الشركة، ولكن على المدى الطويل كانوا سعداء جدًا، إذ أسفرت عن عائدات استثمار تاريخية للشركة. يقول الرئيسي التنفيذي: «**ندرك أن دفع أجور جيدة للعاملين له مردود جيد على العمل. بدلًا من خفض الأجور، ندرك أن الأجور الأعلى على المدى الطويل تحقق ربحية أكثر من خلال خفض معدل دوران العمل وتعظيم إنتاجية العاملين والتزامهم وولائهم**». تعتبر شركة كاستكو مثالًا بارزًا لعقلية «الفوز للجميع» في عالم الأعمال؛ شركة يفوز فيها الجميع: العميل، والموظف، والمستثمر.

نفس المبدأ ينطبق على الحياة الفردية. فكر في ذلك، كيف يمكن للأشخاص في حياتك أن يفوزوا مع فوزك أيضًا؟ وإذا كان لديك عادة مساعدة الآخرين من أجل الفوز، ألا يعني ذلك توترًا أقل لك ولهم؟

بالتأكيد.

هناك بعض المواقف السيئة التي لا يمكن أن يفوز بها أحد على الإطلاق. أفضل ما يمكنك فعله في هذه المواقف هو الابتعاد. يطلق د. كوفي على هذا النهج «**الفوز للجميع أو لا تعامل**».

ولكن في كل تعاملاتك تقريبًا مع الأشخاص الآخرين، من الممكن أن يفوز الجميع. إذا أردت التخلص من التوتر، قرر الآن أن تفكر بعقلية الفوز للجميع. استخدام تدريب الفوز للجميع من أجل تحقيق ذلك.

تدريب: الفوز للجميع

الغرض من هذا التدريب هو مساعدتك على الحد من التوتر في علاقاتك مع

الآخرين من خلال التأكد من «فوز» الجميع.

سألنا مسبقًا: «خلال الشهر الماضي، كم مرة شعرت «بالخسارة» في حياتك؟ قد تكون الإجابة «أغلب الأوقات» أو «كثيرًا»، ولكن هدفنا هو أن تكون قادرًا على الإجابة بـ «نادرًا» أو «أبدًا».

عندما تعمل مع الآخرين، اسأل نفسك: «ما هو فوزي في هذا الموقف؟»

ثم اكتشف ما هو «الفوز» للطرف الآخر. اسأل أو ابحث.

***

من القلق إلى التعاطف

إذا فهمت الآخرين سوف تكون عطوفًا معهم. معرفة شخص ما جيدًا لا يمكن أن تؤدي أبدًا إلى الكراهية بل تؤدي في أغلب الأحيان إلى الحب.

- جون ستاينبيك

زميلتك في العمل تأتيك باكية. لقد خسرت وظيفتها توًّا. وتبوح لك بسوء المعاملة التي تعرضت لها، ومقدار الظلم الذي تعرضت له. ما الذي ستفعله الآن؟ لديها عائلة مسؤولة منها.

تبدأ في الشعور بالتوتر أيضًا. فأنت تشعر بالحزن، والغضب، وقلة الحيلة. ما الذي يمكنك فعله؟

ويرن جرس الهاتف، عميل يشكو: «**ما هذه الشركة التي تديرونها؟ ألا يمكنكم فعل شيء واحد بشكل صحيح؟ هل حقًا أدفع أموالي مقابل ذلك؟ أريد استعادة أموالي!**»

عندها تصل مستويات التوتر إلى مقدار هائل.

الأمر صحيح، نصيب بعضنا البعض بالتوتر. الأشخاص الآخرين يجعلوننا نشعر بالقلق.

صراعات شخصية، تقلبات مزاجية. يمكنك التفكير بعقلية الفوز للجميع والنجاح فيها عندما يكون هناك خلاف ما، ولكن ماذا لو كانت المشكلة أعمق من مجرد اختلاف في الآراء؟ ماذا لو كان الصراع على مستوى العواطف والمشاعر؟

التوتر الاجتماعي معقد. أماكن العمل قد تكون بيئة مسببة للقلق الشديد، مليئة بالتقلبات العاطفية التي لا نعرف كيف نتعامل معها. كما نقلق أيضًا بشأن مشكلات أصدقائنا، وآبائنا، وأبنائنا. غالبًا ما تكون أكثر الأمور التي تصيبنا بالتوتر هي التي تتعلق بأقرب الأشخاص إلينا.

كيف تتعامل مع هذا الوضع المعقد للعلاقات البشرية؟

بالتعاطف.

التعاطف من المبادئ الرئيسية والأساسية للعلاقات البشرية. ينطوي هذا النموذج على وضع نفسك مكان الشخص الآخر وفهم ما يفكر به ويشعر به هذا الشخص حقًا.

ويختلف التعاطف تمامًا عن المواساة، بالرغم من ربط الكثيرين لهذه المصطلحات مع بعضها البعض.

التعاطف هو فهم ما يشعر به الآخرون. المواساة هي الشعور بالشفقة والأسف على الآخرين وطمأنتهم.

التعاطف هو فهم ما يفكر به الآخرون. المواساة هي تقبل ما يفكر به

الآخرون. لذا، على سبيل المثال، التعاطف يقول: «خسارة وظيفتك مؤلم حقًا. أنت تشعر بالرفض والظلم. إنك قلق حقًا بشأن ما سيحدث لك ولعائلتك». بينما تقول المواساة: «ينتابني شعور سيئ حقًا بسبب خسارتك لوظيفتك. لقد عوملت بشكل غير عادل. أنا واثق أنك ستعثر على وظيفة أخرى قريبًا. إنك جيد على أن تظل بدون عمل لفترة طويلة».

على عكس المواساة، التعاطف لا يتطلب منك الموافقة على ما يقوله الآخرون، ولا يتطلب منك حل مشكلاتهم، ولا يتطلب منك «إصلاح عيوبهم». بل يتطلب منك الاستماع والاحترام والصبر، بحيث يدركون أن هناك شخص واحد على الأقل يفهم ما يشعرون به.

التعاطف عملية إدراكية تمامًا. تتطلب منك أن تكون حاضرًا هنا والآن، لذا يحررك من القلق والتوتر والتفكير بشأن الماضي والمستقبل. ليس عليك القلق بشأن ما حدث في الماضي، لقد مضى ذلك وانقضى، وتركيزك الآن منصب على فهم «أين هذا الشخص الآن»، وليس أين كان. ليس عليك القلق بشأن ما سيحدث نتيجة تلك المحادثة لأنك الآن تستمع فحسب وتضع نفسك في مكان الشخص الآخر، ذهنيًا وشعوريًا.

التعاطف يزيح التوتر عن المشهد. لا يحتاج الأمر إلى لشخص واحد (أنت) يستمع بتعاطف إلى الشخص الآخر للوصول إلى هذا التأثير. عندما تقوم بذلك، فإنك تمارس ما أطلق عليه د. كوفي **«العادة الخامسة: السعي للفهم أولًا، ثم لأن تُفهم»**. يقول: العادة الخامسة تتضمن تحولًا عميقًا في النموذج. عادة ما نسعى أولًا لأن يفهمنا الآخرون. معظم الأشخاص لا يستمعون بنية الفهم؛ بل يستمعون بنية الرد. إنهم إما يتحدثون أو يستعدون للحديث.

هذا النموذج عادة يسبب القلق إذ يحاولون التأقلم والتغلب على مشكلات الشخص الآخر، تشعر بدرجة ما أنك مسؤول عن مساعدتهم. تفكر في أن ربط تجربتك الشخصية بهم قد يساعدهم، تقول: دعني أخبرك ماذا فعلت عندما خسرت وظيفتي...»، تفكر في أنهم يحتاجون إلى نصيحتك، فتقول: «عد إلى الرئيس وأخبره أنك لن تغادر بسهولة!»، تفكر في أنهم قد يريدون منك أن تحل مشكلتهم، فتقول: «دعني أر إذا كان بإمكاني حل هذه المشكلة مع المدير، لا يمكنه أن يفصلك بهذا الشكل». ولكن كل هذه الاستجابات لا تؤدي إلا لمزيد من التوتر على عاتقك.

بعض الباحثين يعتقدون أن النساء في ثقافتنا أكثر عرضة لامتصاص التوتر من الأشخاص في محيطهم عن الرجال. تقول د. مارثا كيتزرو، أستاذ علم النفس بجامعة أيداهو: **«نشأنا -النساء- على الانتباه إلى الاحتياجات العاطفية للآخرين والاعتناء بهم، مما يجعلنا أكثر عرضة للتوتر. نريد أن نكون داعمات، ولكن الأمر ينتهي بتحمّل مسؤولية أكبر من اللازم تؤثر علينا سلبًا»**.

وعلى النقيض، نموذج التعاطف لا ينتج عنه قلق. بل ينتج تفاهم، الذي عادة ما يحتاج إليه الأشخاص بشكل أكبر.

كيف تمارس التعاطف؟

استمع إلى صديقتك التي تركت العمل بصبر، ولا تقاطعها. تخلّص من رغبتك في الرد. لا تحتاج إلى الرد، لا تحتاج لأن تكون مسؤولًا، أنت لست مسؤولًا. حاول فقط أن تشعر بما تشعر به وتفهم ما تقوله. جرب أن تصبح مكانها لبرهة.

مكافح التوتر
في المرة القادمة التي تخوض فيها محادثة، وتتوه في عالم الشخص الذي تتحدث إليه. لا تقل أي شيء عن نفسك. استمع إلى اهتمامات الآخرين، ومخططاتهم، وعالمهم. انس محاولة المساعدة أو النصح أو تحمّل المسؤولية تجاههم. سوف تندهش من مقدار التوتر الذي ينزاح عنك بمجرد الاستماع إلى شخص آخر.

سيكون تعاطفك له تأثير إيجابي عليها. سوف تصبح صدى لأفكارها ومشاعرها، بحيث يمكنها أن تبدأ في تحليل تلك الأفكار والمشاعر وحل المشكلات. والمثير للاهتمام، إنها قد تبدأ في التفكير معك في كيفية المضي قدمًا، والعثور على وظيفة جديدة، والتعامل مع الفوضى الناتجة عن خسارة وظيفتها. سوف يأتي الوقت الذي يمكنها فيه الاستفادة من نصائحك، ولكن ليس الآن.

استمع للعميل الغاضب بصبر، لا تدعه يتحكم في استجابتك. انظر إذا كان يمكنك حقًا فهم ما يفكر فيه ويشعر به. أعد عليه ما يقوله، بحيث يعرف أنك فهمت مقصده. للقيام بذلك، لا تحتاج لأن تتفق معه أو تشفق عليه، أو أن تلبي مطالبه. كل ما عليك فعله في هذه اللحظة هو فهمه. سوف تندهش كيف يزول التوتر من صوت العيل عندما يدرك أنه يتحدث إلى شخص يفهم ما يقصده. وعلى المدى الطويل سوف تتمكن من الوصول بالمناقشة إلى «فوز الجميع» بدون كل هذه المشاعر القلقة.

نموذج القلق يجعلنا نفكر في أننا نحتاج إلى التدخل، إلى حل مشكلات الشخص الآخر و«إصلاح» الموقف. هذا غالبًا يجعلنا نشعر بالعجز. ولكن نموذج التعاطف يساعدنا على إدراك أن ما نحتاج إليه هو فهم أفكار ومشاعر المتحدث. وظيفتي ببساطة هي الاستماع لهم، وليس إصلاح أي شيء.

يحتاج الأشخاص إلى التعاطف أكثر من أي شيء في هذا العالم المضطرب الذي نعيش فيه. وجود شخص يفهمك، يشعر حقًا بما تشعر به ويفهم ما تقول، هو أعظم ما قد تحصل عليه في هذا العالم.

للأسف، يبدو التعاطف البشري في تراجع. وجد باحثون أن معظم الأشخاص

يصنفون أنفسهم أقل عاطفًا عن المتوسط خلال القرن الماضي، مع انحدار رهيب بشكل خاص منذ عام ٢٠٠٠. ويرجع ذلك على الأرجح إلى زيادة معدلات العزلة الاجتماعية. أصبحنا نميل أكثر إلى العيش بمفردنا وأقل انضمامًا للمجموعات عن الأجيال السابقة.

ونتيجة تراجع التعاطف هي زيادة القلق الاجتماعي. وهذه مفارقة ساخرة لأن التقنية جعلت الاتصال مع الأشخاص الآخرين أسرع وأسهل. ولكن ظهور الوسائط الاجتماعية كان له أثر عكسي إذ جعل الناس تنفر من التواصل الشخصي مع الآخرين. وقد تكون هذه التقنيات أيضًا مسؤولة جزئيًا عن حقيقة أن الأشخاص «يتقوقعون» على أنفسهم أكثر مما سبق. لم نعد نحتاج إلى اللقاء وجهًا لوجه، أو حتى للتواصل الصوتي، أو للتواصل بشكل عام.

أصبحنا نشعر بالأمان في قوقعتنا، لا نريد مغادرتها. وكلما اعتدنا على ذلك، سيأتي اليوم الذي يصبح فيه من الصعب للغاية مقابلة أشخاص آخرين.

كما أن وجود أشخاص آخرين يعني المسؤولية. يبدو لنا أن الاهتمام بأنفسنا وترك الآخرين أقل توترًا، ولكن التقوقع قد يزيد التوتر بشكل كبير مع الوقت. وجد بحث جديد أن العزلة الاجتماعية تؤثر على المخ وتغير الطريقة التي ينتج بها الهرمونات. وهذه التغييرات قد تسبب في زيادة معدلات القلق، وحتى العدوانية.

عندما ينعزل الناس أكثر، تضمر «عضلات» التعاطف. تقول نيجار خايفي، المعالجة النفسية وأخصائية القلق: **«لا يتيحون لأنفسهم الفرصة لتعلّم كيفية التعامل مع الآخرين بنجاح. أحد أهم خطط الدفاع ضد القلق الاجتماعي هو تعلّم التعاطف».**

ويقول سام فيما يخص التعاطف:

كنت ناجحًا بشكل كبير في أعمالي وأردت أن أمنح المجتمع جزءًا من نجاحي، لذا تطوعت لأكون مرشدًا للشباب الصغار في دور الأحداث، حيث يحتجز المراهقون في غرف بقضبان ونوافذ ضيقة، بعضهم يظل هناك لسنوات.

في البداية اعتقدت أنني سأذهب لأنصحهم بالتكيف حتى الخروج. أردت منهم أن ينظروا إلى نجاحي في الحياة وحثهم على تجربة المثل. لذا، ذهبت ولم أكف عن الثرثرة والحديث عن نجاحي وكيف يفتحون صفحة جديدة في حياتهم ويجمعوا شتات أنفسهم. ولم يكن لذلك أي أثر على الإطلاق. بدا نموذجي اللامع وحكمتي المتراكمة بلا أي قيمة هناك.

كل الآباء يدركون كيف يبدو ذلك، يحاولون يوميًا التأثير على أبنائهم بأي طريقة. لا شيء في الحياة أكثر إرهاقًا وتوترًا من التعامل مع الآخرين، خاصة إذا كانوا لا يرقون إلى مستوى تطلعاتك.

شاركت إحباطي مع زوجتي، التي كانت أكثر حكمة مني. أخبرتني أنني لن أنجح أبدًا مع هؤلاء الصبية إلا إذا غصت في عالمهم وتفهمت بصدق البيئة التي

قدموا منها. قالت: «لن يفهمك شخص ما إلا عندما تتمكن من فهمه حقًا. وحتى تعبّر عمّا تفهمه حقًا، لا شيء سوف يتغير».

لذا، غصت في عالمهم، سكت واستمعت. أسألهم: «كيف تسير الحياة معك؟»، ثم أجلس واستمع. أسأل: «ما الذي وصل بك إلى هنا؟ ما اهتماماتك؟ أخبرني المزيد عن ذلك».

وسرعان ما فهمت ما قالته لي زوجتي. كنت أحاول أن أكون مرشدًا بدون فهم الأشخاص الذين أرشدهم، أحاول أن أقدم لهم نصائح وآراء لا يأبهون لسماعها. لقد افترضت أنه سوف يثقون بي تلقائيًا، كان كل ما رأوه «السيد رجل الأعمال الناجح» الذي يحاول أن يُشعر نفسه بالرضا بزيارته لهم ومشاركة «حكمته» معهم. لقد تعلمت أن هؤلاء الشباب الصغار تعرضوا للخيانة طوال حياتهم ولم يعودوا يثقون بأي شخص.

كان خوسيه من أصعب الحالات. عمره ١٨ عامًا، وعلى وشك الخروج بعد قضاء خمس سنوات رهن الاحتجاز. كان قاسيًا جدًا، كان قد قتل شخص من عصابة منافسة دون لحظة واحدة من التفكير. علمت ذلك من خلال الاستماع له. ولكن بدلًا من أن ألومه على قسوته، واصلت الاستماع بأقصى ما أستطيع من تعاطف.

وبعد عام ونصف من الاستماع، بدأن أشعر أن خوسيه بدأ يثق بي وأراد أن يسمع لما لديّ في المقابل. علم أنني أفهمه. خلال أحد الأيام نظر إليّ كما لو كان مصباح أنار في رأسه. وقال: «سام، أنت محق. لست مضطرًا إلى القتل أو إيذاء الآخرين من العصابات الأخرى. يمكنني أن أتجنب هؤلاء الأشخاص». بعد الإفراج عنه، ذهب إلى كلية المجتمع ولم يعد إلى السجن مجددًا.

من نشاط يسبب التوتر بلا نتيجة، تحول الوقت الذي أقضيه في الإصلاحية إلى متعة خالصة.

الاستماع للآخرين فقط بدون محاولة إصلاح مشكلاتهم كان كافيًا ليحررني من قدر هائل من التوتر. جربت أن أفعل المثل مع عائلتي وزملائي في العمل. تعلمت أن الاستماع بتعاطف أحد أفضل الأشياء التي أقوم بها في حياتي، من أجل الصحة العقلية لنفسي وللآخرين. بعد أن تفهم شخصًا ما حقًا، يمكنك أن تكسب الحق في مشاركة نصائحك أو رؤيتك أو تعلّم هذا الشخص أي شيء».

قد تشعر بالتوتر وسط الناس أو تقضي أوقات صعبة في التواصل مع أشخاص آخرين. العادات الدفاعة أكسبتك عزلة عن الآخرين. يقول أحد الباحثين: **«تنطوي على نفسك، ويصبح معظم تفكيرك منصب على إبقاء نفسك آمنًا».**

«التعاطف هو عكس الانطواء على الذات. بل هو القدرة على رؤية الآخر كما هو، والشعور بما قد يشعر به. وهو مهارة مهمة يجب تطويرها إذ كنت تعاني من القلق الاجتماعي، لأن التعاطف هو النقطة الأولى التي ستحقق اتصال فعلي بينك وبين شخص آخر... إذا تركت نفسك تتعاطف للحظة مع شخص

آخر، سوف تجد قلقك الاجتماعي يتلاشى». وكلما فهمت المزيد عن الشخص الآخر، سوف تراه أقل تهديدًا. «**فهم أي شيء هو السبيل الرئيسي للتوقف عن الخوف منه، وينطبق هذا المفهوم أيضًا على الأشخاص»**. إذا أردت التخلص من التوتر، قرر الآن أن «**تسعى أولًا إلى الفهم»**.

استخدم تدريب التعاطف من أجل تحقيق ذلك.

تدريب: التعاطف

الغرض من هذا التدريب هو مساعدتك على الخد من التوتر من خلال زيادة قدرتك على فهم الآخرين.

سألنا مسبقًا: «في الشهر الماضي، كم مرة شعرت فيها أن الأشخاص الآخرين يجعلونك تشعر بالقلق؟» قد تكون إجابتك «كثيرًا» أو «أغلب الوقت»، ولكن هدفنا أن تجيب بـ «قليلًا» أو «مطلقًا».

عليك قضاء ثلاثين إلى خمس وأربعين دقيقة تستمع بتعاطف إلى شخص ما يريد التحدث، ويفضل أن يكون عن شيء يتضمن بعض المشاعر. استمع له ببساطة بدون أي مخططات أخرى سوى الاستماع والفهم. تركز كل طاقتك على الاستماع بغرض الفهم فقط. وبعد الانتهاء، اكتب إجاباتك على الأسئلة التالية.

من كان الشخص؟ ماذا كان الموضوع الرئيسي للمحادثة؟

صف تمامًا، بقدر ما تستطيع، ما كان يقوله الشخص الآخر. ووضح بماذا يفكر وكيف يشعر.

صف كيف لاحظت نفسك متذبذبًا بين الاستماع بتعاطف والاستماع مع إسقاط الكلام على نفسك (الاستماع بتفكيرك الخاص).

صف استجابة الشخص الآخر لك عندما استمعت بتعاطف.



من الدفاع إلى التنوع

الشخص المختلف عني لا يضعفني، بل يقويني.

- أنطوان دو سانت إكزوبيري

عالمنا يتسم بالغضب؛ أشخاص يصرخون على بعضهم البعض في المكاتب، وسائل الإعلام ساخرة، سياسيون يبدو أنهم مهتمون أكثر بالاستعراض عن العمل على المشكلات الحقيقية. الأشخاص في الشوارع يثيرون الشبهة. قليلون من يثقون بالحكومات، أو عالم الشركات، أو أي مؤسسات تربط مجتمعنا. تقول مجلة فوربس إن ٨٢٪ من العمال لا يثقون في أن قياداتهم صادقة معهم. وكل ذلك يضاف بالطبع إلى التوتر الجمعي والفردي.

في مثل هذا العالم، استجابة التوتر المدمجة في عقولنا البشرية تظهر على الساحة، ونصبح غاضبين، لأن الغضب هو الاستجابة الطبيعية للتهديد. إذا هاجمتك أفعى سامة، قد تنفجر غاضبًا وتهاجمها بدورك. في المواقف التي تكون فيها تحت تهديد حقيقي، قد ينقذك الغضب. ولكن الغضب المزمن قد يدمّر صحتك. كما يقول د. كوفي: «**المطاردة بعد تعرضنا لعضة الأفعى السامة سوف تدفع السم إلى كامل جسدنا. من الأفضل في هذه الحالة أن تتخذ التدابير اللازمة لطرد السم خارجًا، وليس رد الهجوم**».

عندما يختلف معك أو يجادل شخص ما، أو حتى يبرز فكرة أخرى مختلفة عن فكرتك، قد تشعر أنك في موقف دفاعي. قد يكون ذلك على هيئة استياء بسيط أو يرتفع إلى درجة مشادة كلامية. وفي كلا الحالتين، إلى درجة ما تشعر أن كفاءتك في موضع شك، منصبك في خطر، وتتعرض للتحدي. رد الفعل الشائع في هذه المواقف هو كبح غضبك والانسحاب.

لأن ذلك الأمر يسبب التوتر بشكل واضح جدًا، حصل النموذج الدفاعي على نصيب وافر من الدراسات لوقت طويل. وعرف الباحثون أن الأسلوب الدفاعي المزمن يؤدي إلى مخاطر ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب. وعلموا أيضًا أن الأسلوب الدفاعي أحد العوامل الرئيسية فيما يعرف بـ «إجهاد الوظيفية»، التوتر الذي تشعر به في العمل.

المدرب المعروف وخبير الذكاء العاطفي، جوشوا فريدمان، يشير إلى أنك عندما تصبح دفاعيًا ومنسحبًا، «**تشعر بالضعف، ويهاجمك التوتر، وتصبح أقل إبداعًا وتعاونًا. رد الفعل ذلك قد يجعلنا أكثر انعزالًا وارتباكًا، مما يدفعنا إلى المزيد من التوتر**». من الطبيعي أن نريد الدفاع عمّا يخصنا، حتى البشر البدائيين فعلوا ذلك منذ آلاف السنين. ولكن حراسة الحدود الشخصية بشكل مستمر قد يكون موّترًا ومجهدًا جدًا.

في الواقع، إنه أسوأ كثيرًا. عندما تدافع عن نفسك تلقائيًا ضد الأفكار التي تختلف عن أفكارك، تحرم نفسك من ميزة توسيع نطاق فهمك. الجميع لديه

وجهات نظر مختلفة، ومعظم الشركات والعائلات أو الفرق الكبرى تنشأ وتزدهر على يد أشخاص مختلفين متنوعين بنقاط قوة ووجهات نظر مختلفة. يقول د. كوفي: «**إذا كان هناك شخصان لهما نفس الرأي، أصبح من الممكن الاستغناء عن أحدهما**».

العالم مليء بالإثباتات على أن الاختلافات مصدر قوة وأن التطابق في الآراء والأفكار مصدر ضعف. العديد من المؤسسات تعاني من «التفكير الجمعي»، الالتزام بوجهة نظر واحدة، تكون عادة وجهة نظر الشخص الأقوى والأكثر نفوذًا، لأن أعضاء المجموعة خائفون من التفكير بأنفسهم. تصبح المجموعة دفاعية وعرضة للاضطرابات، ويكون رد في الفعل المعتاد على أي فكرة جديدة من خارج دائرة التطابق التي يدورون فيها: «**لا نرى داعي لذلك، لدينا أفكارنا**».

عادة ما يكون التوتر في المنزل ناتج عن الموقف الدفاعي من الاختلافات. الكثير من الزيجات تتحطم بسبب اختلافات بسيطة تخرج عن نطاق السيطرة. الكثير من العلاقات بين الآباء والأبناء تتأثر بسبب النقد، والأسلوب العدائي، والسخرية. كتب الأستاذ الجامعي كلايتون كريستنسن، من كلية الأعمال بجامعة هارفارد: «**هناك عدد مهول من زملائي، عند تخرجهم من هارفارد، خططوا لزواج تغمره البهجة والسعادة. وعدد مهول منهم تزوجوا وتطلقوا مرتين أو ثلاث مرات. وجدوا أن أطفالهم نشأوا على يد شخص ما لم يلتقوه في حياتهم أو في جانب آخر من البلاد. وأن حياتهم العائلية بهذا الشكل أصبحت مصدرًا للألم. لم يفكر أي أحد من زملائي في احتمالية أن ينتهي الأمر بالطلاق والتعاسة**».

الأسلوب الدفاعي عادة ما يكون سبب التوتر العائلي. الزوج يوضح نقطة، والآخر يصبح دفاعيًا على الفور. «أنت متأخر». «حسنًا، عليّ أن أعمل، أتدرك ذلك؟». «ألا تعتقد أنني مضطر إلى العمل؟» «هل تسمّي ذلك عملًا؟ البقاء في المنزل طوال اليوم وفعل ما تفعله؟» ويصبح الموقف أسوأ عندما يضطر الآباء للدفاع عن مواقفهم. يشتعل الجدال، ثم شجار، ثم صراع. والنتيجة هي البعد، والشقاق، والإحباط. وسرعان ما تصبح الدائرة الدفاعية وحشية. الأشخاص الذين كانوا يحبون بعضهم البعض يتورطون في النموذج الدفاعي الذي يسمم كل شيء في علاقتهم.

وعلى عكس النموذج الدفاعي، هناك «نموذج التنوع»، العقلية التي ترحب بتنوع واختلاف الأشخاص، والآراء، والسلوكيات، والحقائق. النموذج الدفاعي يحارب تلك الأشياء؛ بينما يحتفي بهم نموذج التنوع. النموذج الدفاعي يشير إلى الاختلافات ويراها تهديدًا، بينما نموذج التنوع يقول إنه يجب فهم الاختلافات، والترحيب بها والاستفادة منها.

إذا كنت تطبق نموذج التنوع، لن تشعر بالتوتر عندما تواجه رأيًا مختلفًا. بدلًا من ذلك، سوف تقول: «لديك رأي مختلف، أحتاج إلى فهم هذا الرأي». هذه العبارة كفيلة بإزالة كل أشكال التوتر في أي تواصل إنساني. خاصة إن كانت هذه الحاجة إلى الفهم صادقة.

إذا طبقت نموذج العادة السادسة، فسوف ترحب حقًا بتنوع الأشخاص والآراء والإسهامات. عندما يمكن للأشخاص استثمار اختلافاتهم بدلًا من الدفاع عن آرائهم، سوف نحصل على حلول إبداعية للمشكلات. وهكذا يعمل التعاضد أو التآزر: النتيجة التي نحصل عليها نتاج عمل شخصين متآزرين يكون أكبر من نتاج عمل كل واحد منهما بمفرده.

مكافح التوتر

جرب تحدي التآزر عندما تشعر بالتوتر بسبب مشكلة ما. اجتمع بشخص ما تثق به، أشخاص من خلفيات أو آراء مختلفة. اطلب منهم التفكير معك:

عصف ذهني للأفكار الجامحة، والمرحة، وأي شيء يخطر ببالك.

غص تمامًا في أفكار الشخص الآخر.

قاعدة واحدة فقط: الفكرة الأفضل تفوز، والجميع يوافق عليها. هناك رجل اسمه ريد هاستينغز سأم من دفع «الرسوم المتأخرة» لشركة استئجار فيديو عملاقة تُسمى بلوك باستر. اكتشف طريقة مختلفة لاستئجار الفيديو أكثر ملاءمة للعملاء دون أن يرهقهم برسوم باهظة. أسس هاستينغز شركته الخاصة، نتفلكس، وعرضها على بلوك باستر. اعتقد أنه قد يكون هناك «تعاضد» بين الشركتين.

سخرت بلوك باستر من هاستينغز، قالوا إنه ليس لديه شيء لا يعملون عليه بالفعل. وعندما استمرت نتفلكس في النجاح والتأثير على أعمالهم، أصبحت بلوك باستر تتخذ موقف أكثر دفاعًا بشأن ذلك. وارتفعت مستويات التوتر. لم يقولوا قط: «لديك شيء مختلف، نحتاج أن نفهمه ونستفيد منه». وفي النهاية، أفلست بلوك باستر وازدهرت نتفلكس.

الدوامة الدفاعية تجعل من الصعب حل المشكلات بأسلوب إبداعي. يقول فريدمان: **«المشكلات الكبيرة تتطلب أقصى قدراتنا على التفكير الإبداعي وبناء التحالفات... والقدرة على التواصل هي الحاجة الأساسية والأولى، والتي نفتقدها دائمًا».**

عندما تفكر في الأمر، الإبداع يتطلب أفكارًا مختلفة. إذا وضعت مجموعة من الأشخاص المختلفين معًا، سوف تحصل على وجهات نظر متنوعة. قد يتحول الأمر إلى جدال شديد التوتر، أو فريق إبداعي عالي الأداء، يعتمد ذلك على النموذج المتبع. ضع علماء صواريخ وخبير آفات وطبيبًا في حجرة وترقب، قد تحصل على طريقة جديدة للتخلص من بعوض الملاريا! ولكن إذا وضعت أطباء فقط في نفس الغرفة، لن تحصل إلا على نفس الأفكار. ضع مزارعًا وفنانًا وكيميائيًا في غرفة، وقد تتوصل إلى تصميم جديد لحديقة حضرية غير ملوثة. ولكن إذا وضعت مزارعين فقط في الغرفة، لن تحصل على أي أفكار جديدة على الأرجح.

يحكي سام عن تجربته بخصوص التنوع:

في إحدى المرات، كنت نائب مدير تسويق واحدة من أكبر شركات تصنيع السجاد والأرضيات في العالم. كانت وظيفة تسبب ضغطًا كبيرًا لأنني كنت أحاول دائمًا مواكبة الأفكار الجديدة للاستمرار في المنافسة. كنت أظل مستيقظًا ليلًا أتساءل كيف أبيع المزيد من السجاد؟ ما الذي سوف يميزنا عن غيرنا؟ لماذا يجب على العملاء أن يردوا على مكالماتي دونًا عن الشركات الأخرى؟

في هذه الوظيفة، كان أكثر ما يزيح عني التوتر هو «التآزر». وأعني بذلك العثور على أفضل فكرة من بين الكثير من المصادر المختلفة. والانتباه إلى الكثير من الأفكار المتنوعة. وفهم رغبات واحتياجات العملاء بشكل حقيقي.

أكبر عملائنا هم مصممون ومهندسون المباني التجارية. معظمهم من النساء، نساء قويات ومشرقات؛ وأجرينا الكثير من البحث عنهن، عن أذواقهن واهتماماتهن. وظيفتي لم تكن مجرد بيع السجاد لهن، بل التواصل معهن على المستوى العاطفي.

اجتمعنا مع آخرين في الشركة وتوصلنا إلى الكثير من الأفكار بخصوص التواصل مع هؤلاء العملاء. أحد الزملاء، بوب، نائب رئيس مبيعات علاماتنا التجارية المميزة، قال كلمة «سرطان الثدي». توقفت لبرهة، ما علاقة سرطان الثدي ببيع السجاد؟

وتبين أن بوب قام ببعض البحث عن النساء اللاتي نتعامل معهن. علم أن النساء العاملات أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي، وأن العديد منهن يخفن بشدة من ذلك الأمر.

لذا ذهبت أنا وبوب إلى تكساس للقاء مؤسسة سوزان جي كومن، المؤسسة المخصصة لرفع الوعي والقضاء على سرطان الثدي. سألناهم كيف يمكننا المساعدة، وتوصلنا إلى خطة: سوف نتبرع لمؤسسة كومن بقيمة ٢٥٪ عن كل متر من مبيعاتنا من السجاد المميز.

وليس ذلك فحسب. تعاقدنا مع فنانين وملحنين وكتّاب من أجل التوصل إلى أفكار لرفع مستوى الوعي بهذا المرض الخطير. قضينا ساعات أسبوعيًا مع هؤلاء الرفاق الذي أصبحوا أصدقاء رائعين حقًا. ألفوا أغاني، ورسموا صورًا عن السرطان ومراحله، وكل ذلك بفضل قدرتنا على التآزر حول موضوع واحد. تمكنت الشركة من صناعة العديد من الأغاني والمطبوعات الفنية وإرسال آلاف النسخ إلى عملائنا.

كانت ردود الفعل مبهرة. تغيرت فكرة العملاء عن علامتنا التجارية تمامًا. غمرونا بالامتنان، وانهالت علينا الطلبات، وازدهر العمل. ولكن الأهم، نتيجة حملتنا، أعلن العديد من عملائنا أنهم اكتشفوا علامات مبكرة لظهور سرطان

الثدي على أنفسهم.

استمر البرنامج لعدة سنوات، وبعنا سجاد بقيمة عشرات الملايين من الدولارات لم تكن ممكنة أبدًا بدون هذا البرنامج. وهذا دليل واضح على أننا عندما اعتمدنا على التآزر، وحققنا الخير للمجتمع، بعنا المزيد من السجاد مقابل المزيد من المال، فوق كل ذلك رفعنا معدلات الوعي والتمويل للقضاء على هذا المرض المرعب.

بدلًا من البقاء مستيقظًا طوال الليل أتساءل كيف أبيع المزيد من السجاد، بدأت الاعتماد على التآزر للحد من معدلات التوتر ورفع مستوى الإبداع. شعرنا بالإثارة، أصبحت مهمتنا أكبر بكثير من بيع السجاد.

الانفتاح على الأفكار الإبداعية للآخرين طريقة مذهلة للتخلص من التوتر. يقول الأستاذ الجامعي مارك رونكو من جامعة جورجيا: «**أحد فوائد الإبداع هي الحد من التوتر. يبدو أن العلاقة بين الإبداع والتوتر معقدة... الأشخاص المبدعون يكونون خارج المألوف، ويعامل الأشخاص المختلفون من بقية أفراد المجتمع بمثابة تهديد لأفكارهم المتطابقة**».

كم سيكون ثوريًا لو يتمكن السياسيون من الاجتماع معًا ويقولون: «أنت ترى الأمور من منظور مختلف، أحتاج إلى الاستماع لك». سوف تتحول الصراعات المجهدة التي تحاصر حكوماتنا إلى جلسات إبداعية خلاقة لحل المشكلات.

عندما تكون لديك مشكلة عائلية، كيف سيكون الحال إذا سألت زوجك أو أمك أو أبيك أو ابنك أو ابنتك: «هل أنت مستعد للتفكير في حلول لم تفكر بها بعد؟» النتيجة ستكون أقل توترًا وغضبًا وألمًا، والمزيد من التآزر.

إذا أردت التخلص من التوتر، قرر الآن تطبيق «التآزر». استخدم تدريب التآزر من أجل تحقيق ذلك.

تدريب: السعي للتآزر

الغرض من هذا التدريب هو تمكينك من الحد من التوتر من خلال السعي للتآزر مع الآخرين.

في وقت سابق سألنا: «خلال الشهر الماضي، كم مر شعرت فيها أنك في موقف دفاعي/غاضب؟» إذا كانت الإجابة «كثيرًا» أو «أغلب الأحيان»، فإنك تتعرض إلى مقدار كبير من التوتر في هذا الجانب. الهدف هو أن تجيب بـ «نادرًا» أو «مطلقًا».

التآزر يقلص مستويات التوتر ويزيد من الإبداع. لممارسة التآزر، تذكر تلك الإرشادات:

١. عندما تواجه رأيًا أو تعليقًا مختلفًا بهدف استفزازك، تقول: «أنت ترى الأشياء بمنظور مختلف، أحتاج إلى الاستماع لك».

٢. استمع بتعاطف. لا تصدر أحكامًا أو تقاطع أو تعلّق. أفرغ ذهنك من

الاستجابات الدفاعية، وآرائك، وقصتك. جرب فهم منظر الشص الآخر.

٣. اسأل: «هل أنت مستعد للبحث عن حل أفضل مما قد يتوصل إليه الحل الحالي»؟

٤. إذا كانت الإجابة نعم (وغالبًا ستكون كذلك)، ابدأ العصف الذهني مع هذا الشخص. اجمعوا أفضل الأفكار للوصول إلى حل يعجبكما سويًا.

***

من التوتر إلى الطمأنينة

التوتر هو من تعتقد أنه النموذج المفترض منك.

الاسترخاء هو أن تكون أنت.

- مثل صيني

إذا كنت تنفذ ما نقول في هذا الكتاب، سوف تنخفض مستويات التوتر لديك كثيرًا. ولكن لا يمكننا أن نضمن ألا يهاجمك التوتر في أي وقت. العالم غير قابل للتنبؤ. لا يمكنك التحكم في الأمراض، أو الزلازل، أو الحروب، والانتكاسات الاقتصادية، والحوادث، والمديرين السيئين، والجيران المزعجين. وإذا حدث أي من ذلك، سوف تتعرض للتوتر على الأرجح.

لذا في هذا الفصل سوف نقدم لكم أفضل طرق التفكير والمهارات حول كيفية الحدِّ من التوتر عندما يحدث على أي حال، بالرغم من بذل أفضل جهودنا للوقاية منه. قصة سام براكن تشرح لنا كيف نتعامل مع التوتر المنهك عندما يصيبنا. كل شيء في عالم سام كان يخبره أنه بلا قيمة. لقد اعتاد على القسر بدلًا من الحب، ويتذكر أنه دومًا كان جائعًا. لقد وُضع في دار أيتام بعمر الرابعة. وفي عمر الخامسة، أقدم صبي أكبر منه على غمر ذراعه في سائل المصابيح وأشعل فيه النار. وعندما عادت أمه من أجله وتزوجت، أصبح الصبي الذي يشعل فيه النار هو أخوه غير الشقيق، وكان سام يشعر دائمًا بالخوف. كان زوج والدته الجديد يضربه ويسيء إليه؛ كان أبناء الجيران يؤذونه أيضًا.

اعتاد أخوه أن يجعل منه لوح تصويب بشريًا، وقاده إلى عالم الخمر والمخدرات. كان يحصل على تقديرات ضعيف، وضعيف جدًا وراسب في المدرسة. وفي عمر الخامسة عشرة أصبح بلا مأوى بسبب طرد أمه له لكي تتمكن من التسكع مع إحدى عصابات الدراجات البخارية. إذا كان أي شخص لديه الحق في الشعور بالتوتر والضغط من الحياة، سيكون سام.

كما نرى، سام اليوم أبعد ما يكون عن ضحية التوتر المزمن.

ماذا حدث؟ كيف تغلب سام على هذا الشعور بالقلق الغامر ليصبح هذا الشخص القوي عاطفيًا، والنابض بالحياة؟

كان سام مبادرًا في حياته. في عمر الثالثة عشرة قرر أنه أراد الخروج من هذا الوحل. ولم ينتظر حدوث ذلك. بل عمل جاهدًا على ذلك.

وضع رؤية لما أراد أن تكون عليه حياته. وسجل غايته وهدفه الشخصي بعد تفكير وتأمل عميق.

طور أهدافًا على المدى الطويل ثم قضى حوالي خمس عشرة دقيقة يومًا في مراجعتها. وهذه المراجعات ساعدته على التركيز، وتحديد أولوياته اليومية.

وبالرغم من كل هذه الجهود، لم يأتِ الأسوأ بعد.

يتذكر سام:

عندما أصبحت بعمر الثامنة عشرة، قبلت عرضًا للعب كرة القدم في معهد جورجيا للتكنولوجيا، واحدة من أفضل الكليات في الولايات المتحدة. كان فريق كرة القدم هناك له نجاحات كبيرة جدًا في الماضي. وفي السنة الأولى، أبليت جيدًا بالنسبة لمستجد، ولكن في السنة الثانية، كان هناك مشكلة.

عندما بدأت تدريبات كرة القدم في الربيع، كان هناك شيء خاطئ. عندما كنت أصطدم بالخصوم، كنت أعاني من ألم صارخ في كتفيّ. بدأ كتفاي في الانخلاع بالكامل من مكانيهما، وكنت أشعر بألم حاد جدًا. كنت أرتدي معدات وقاية كتف مكسورة، وهذا خطأ كارثي.

قال لي طبيب الفريق: «**سام، آسف لأن أقول لك ذلك، ولكن كتفيك تعرضًا لضرر بالغ، لا أعتقد أن بإمكانك لعب كرة القدم مجددًا**».

كنت محطمًا تمامًا. كانت قيمتي الذاتي بالكامل ترتبط بأدائي على أرضية الملعب. توسلت له: «**لابد أن هناك طريقة**». لم يمكنني تحمل فكرة عدم لعب كرة القدم. قال الطبيب: «**يمكننا إجراء تلك الجراحات وربط كل شيء باستخدام براغٍ من التيتانيوم في كتفيك، وسوف يكون لديك الفرصة للعودة**». فكرت في ذلك لمدة دقيقة ثم قلت: «**نعم، سوف أخضع لهذه الجراحة**».

أتذكر إحساسي عند الاستيقاظ بعد الجراحة، وكان ذراعي مُثبّتًا بدون حركة، مع وجود أنابيب تخرج من كتفي، والدماء في كل مكان، وكنت أتقيأ بسبب الألم. ما الذي فعلوه بي؟ يا إلهي، ما الذي أقحمت نفسي فيه؟ وبعد أسابيع كنت بالكاد أحرك ذراعي، ولكن حان الوقت للجراحة في الكتف الآخر. كان الأمر مرهقًا ومؤلمًا للغاية. ونتيجة ذلك، خسرت الكثير من وزني، كل العضلات التي بنيتها على مر السنوات اختفت، كنت في وضع مثير للشفقة. للمرة الأولى في حياتي، على ما أعتقد شعرت بالاكتئاب العميق.

دعاني أصدقائي في الكلية إلى الذهاب معهم إلى الشاطئ خلال الاستراحة. كانوا يحظون بالكثير من المرح، ولكني كنت لا أزال أعاني من ألم شديد. كنت في حالة سيئة وفوضوية تمامًا. نظرت إلى المحيط، ورأيت مقدار جمال الأمواج الزرقاء المتدافعة، وشعرت أن أملي في حياة أفضل ما هو إلا نقطة في وسط هذا البحر الشاسع. وزاد شعوري بالاكتئاب والحزن، وأخيرًا وصلت إلى مرحلة قلت فيها لنفسي: «حياتي مزرية، ولا يمكن أن تسوء عما عليه حاليًا».

وفي تلك اللحظة تحديدًا، طار سرب من طيور النورس فوق رأسي وتبرزوا عليّ.

ولكن مجددًا، هناك، على ذلك الشاطئ الرملي، اتخذت قرارًا جديدًا. لقد

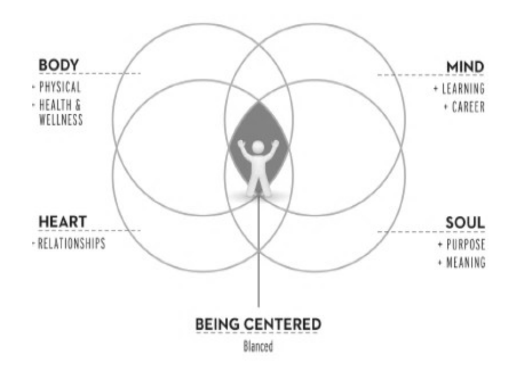
أصبحت اللحظة حاسمة، وأدركت فيها شيئًا قويًا. أدركت أنني إذا تماشيت مع شعوري بالأسف، والتفكير في مدى سوء حياتي، سوف أتعرض للكثير من التبرز على رأسي فيما تبقى من حياتي. عدت إلى أتلانتا وبدأت الاستيقاظ الساعة ٤:٣٠ كل صباح. أسبح لمدة ساعة، ثم أركض على كل مدرجات ملعب بوبي دود لمدة ساعة أخرى. قبل أن يستيقظ زملائي في السكن، كنت تمرنت بالفعل ساعتين. وبعد الدراسة، أذهب إلى العلاج الطبيعي وأتدرب بقوة لاستعادة كل القوة والمرونة التي فقدتهم. وبعد ثلاثة شهور، هل نجح كل شيء وأصبحت الأمور رائعة؟ لا.

في نهاية الشهور الثلاثة، لم أكتسب إلا القليل مما فقدته. العمل والتدريب الشاق لم يجديا نفعًا. كنت محبطًا جدًا. ذهبت إلى المدرب وجلست بجواره وقلت: «**أريد بشدة أن أعود من تلك الإصابة. إنني أعمل بجهد كبير. لا أعرف ماذا أفعل**». لحسن الحظ، رأى فيّ المدرب ما هو أكثر من لاعب كرة. رآني شخصًا كاملًا. استمع إلى مخاوفي، ثم ابتسم وقال: «**سام، أريد منك فعل شيء ما. أريد منك أن تذهب إلى المكتبة، أحصل على ٣ ملفات، وضع أربعة أقسام في كل ملف، واكتب على الأقسام: عقليًا، بدنيًا، عاطفيًا، وروحيًا، بالترتيب**».

وأضاف: «**ثم أريد منك وضع ورقة في كل قسم، اكتب عليها أين أنت الآن في كل واحد من تلك الجوانب. واستثمر في نفسك. انظر إلى المرآة، واكتب أين أنت الآن بدنيًا وروحيًا وعاطفيًا. ثم أريدك أن تقلب تلك الصفحات واكتب أين تريد أن تكون بعد عام من الآن. وكن محددًا. تأكد من وضوح الأهداف. ثم اقلب الصفحات مجددًا في كل قسم واكتب سبب تحديد هذا الهدف وسعيك إلى تحقيقه. أريد منك قراءة هذه الملفات كل يوم. أريد أن تكون مهووسًا بشكل إيجابي بشأن تقدمك في طريق أهدافك وسبب تركيزك على ما تفعله**».

فعلت ما قاله لي المدرب. تخيلت ما أريد أن أكون عليه، ثم وضعت بعض الأهداف القوية. كنت أقضي ١٥ إلى ٢٠ دقيقة يوميًا في تلك الملفات، وكان ذلك له تأثير فارق تمامًا. ساعدني ذلك على أن أتحمل مسؤولية تحقيق التغيير الذي أريده. وفي نهاية العام، حققت كل شيء كتبته في هذه الملفات. تحسن تقديري في الدراسة، واستعدت مركزي في فريق كرة القدم».

الشخص الكامل



تدريب: التحدث إلى الذات

الغرض من هذا التدريب أن يساعدك على تغيير «حديثك الذاتي» بحيث يكون أقل سلبية ودفعًا إلى التوتر.

فكر في أن ذهنك مثل المسجّل، نضغط على زر «التشغيل» لتظهر نفس الأفكار القديمة التي كانت لديك بالأمس مجددًا خلال اليوم. في العادة، نقوم بتشغيل التسجيلات الذهنية التي تعكس أفكارًا سلبية، وضعفًا، وقلة تقدير الذات. غالبًا ما تتضمن تلك التسجيلات تكرارًا مستمرًا لكلمات سلبية، مثل لا أستطيع، ربما، أبدًا، لو، لا أعرف، أحتاج إلى، وغيرهم.

فكر في موقف كانت أفكارك فيه تتضمن بعض تلك الكلمات عن نفسك. واكتب الأفكار كما شعرت بها، دون أن تضفي عليها أي شيء لتكون أقل توترًا أو أفضل صحيًا.

والآن، فكر في تسجيل مختلف تستمع فيه إلى رسائل أكثر إيجابية في عقلك الباطن. فكر في استخدام تلك الكلمات الإيجابية كما هي: «أنا أستطيع، سوف أفعل، أنا أفعل».

كيف يمكنك تغيير حديثك إلى الذات في الموقف الأول بحيث تتصرف بنموذج المبادرة بدلًا من رد الفعل؟ وبطمأنينة بدلًا من الخوف؟ اكتب تلك التسجيلات الجديدة الإيجابية.

عمل سام بشكل جاد للتعامل مع حياته وإصلاح أموره. والآن يتعرض لإصابة خطيرة تهدد مسيرته بالكامل. كيف تجاوز هذه الأوقات شديدة الضغط والتوتر في حياته؟

غير النموذج الذي يتعامل به. بدلًا من التوتر والهوس بشأن الكارثة، عاد خطوة للخلف ونظر إلى حياته بالكامل في جوانبها الأربعة: ذهنيًا، وبدنيًا، وعاطفيًا، وروحيًا. احتاج إلى بعض الوقت ليراجع تلك الجوانب.

نموذج الطمأنينة يتعلق بالحفاظ على التوازن بين تلك الجوانب. مما يعني المراجعة المستمرة والمنتظمة لأنفسنا بطريقة حكيمة ومتوازنة. النجار الذي لا يتوقف عن استخدام المنشار سوف يصبح منشاره باردًا في وقت قريب. وبالمثل، الأشخاص الذين يشعرون بالتوتر طوال الوقت سوف يتآكلون من الداخل ويستنزفون. من يعتمدون على نموذج التوتر، العالم بالنسبة لهم مرهق للغاية، فوضى تلو الأخرى، وأقصى ما يمكنهم فعله هو محاولة النجاة. ولكن نموذج الطمأنينة يقول إن العالم ليس مرهقًا بالضرورة، وبإمكان المرء اختيار التخلص من التوتر من خلال أنشطة ذهنية وبدنية وعاطفية وروحية، «لشحذ هذا المنشار من جديد».

ربما تقوم ببعض الأمور بالفعل لتساعدك على التخلص من التوتر في تلك الجوانب. إذا كان لديك برنامج تدريبي، ربما تعرف بالفعل ما الذي نعنيه

بـ«الطمأنينة الجسدية» بفضل إحساس النشوة الذي يشعر به العديد من الأشخاص من التمرينات الرياضية. عندما تمر بيوم شاق، يمكنك الاستماع إلى موسيقاك المفضلة أو القراءة من أجل الاسترخاء ذهنيًا وروحيًا.

نقترح فيما يلي بعض التدريبات المعروفة بقدرتها على التخلص من مسببات التوتر. تعمل تلك التدريبات على استعادة طاقتك عندما تشعر بالتوتر والإجهاد. يمكنك تجربة بعض منها، أو جميعها.

تدريبات الطمأنينة الذهنية

عندما تكون في موقف يسبب لك التوتر، جرب تمرينات الطمأنينة الذهنية لإيقاف استجابة التوتر واسترخاء ذهنك.

الخيال الموجه. بعض الأشخاص يطلقون عليه التصوّر. وهي ممارسة تتخيل فيها نفسك بتفاصيل رائعة في مكان تشعر فيه بالاسترخاء ذهنيًا. يقول ميشيل:

في الفصل، اطلب من الطلبة إغلاق أعينهم وتخيل ليمونة كبيرة وطازجة على الطاولة. اطلب منهم رسم صورة ذهنية لليمون بأوضح ما يمكن، بما في ذلك حجمه ووزنه وملمسه ورائحته. ثم اطلب من الطلبة تخيل صورة لسكين حاد يقطعون به الليمونة إلى قطع عديدة. وإمساك إحدى القطع وتقريبها من أنوفهم، وشمها، والشعور بالعصارة تتسرب إلى كل مكان، وأخيرًا، أطلب منهم تذوق قطعة كبيرة من الليمون، مرة تلو الأخرى، وتخيل تدفق العصارة الحامضة لليمون عند مضغها. من المذهل أن تروا تلك التعابير على وجوههم.

ثم سألت كم عدد الذين شعروا برطوبة أفواههم، عادة يرفع نصف الطلبة أيديهم.

هذه هي قوة الخيال الموجه.

عندما تجد نفسك تشعر بالتوتر، اعثر على مكان مريح لا تشعر فيه بالانزعاج. ثم أغلق عينيك وتخيل بعض الأمور السعيدة. تخيّل صورتها، تذوقها، شم رائحتها، المسها. انخرط في المشهد قدر الإمكان. تظاهر إنك وسط غابة خضراء هادئة أو في سفح الجبل، والجو مشمس ودافئ، وتسير على الشاطئ. تخيّل رائحة المحيط أو الزهور البرية. تخيّل النسيم الرقيق يلمس وجهك. تخيّل دفء الرمال. سوف تجد جسدك بالكامل يسترخي؛ ينخفض ضغط دمك؛ ويتباطأ معدل ضربات قلبك؛ ويتوقف ارتعاش عينيك، وتبدأ في التنفس بعمق، بدلًا من الأنفاس السريعة القصيرة. سوف يتجدد وينشط جسدك وذهنك، وسوف تتمكن من التفكير في المشكلات وحلها بشكل أفضل. يتذكر سام تجربته:

لأني كنت شابًا رياضيًا معتادًا على المنافسة، كنت أخشى الفشل. كنت عضوًا في فريق كرة القدم في الجامعة وأخاف إلى درجة مرعبة من الخطأ على

أرضية الملعب. صدقوني، فكرة الذهاب ضد خصم طوله ٦ أقدام ووزنه ٣٢٠ رطلًا مستعدًا لسحقك أمام ٨٠٠٠٠ شخص فكرة مرعبة، وتسبب الضغط والتوتر. وما زاد الأمر سوءًا، كنت مضطرًا إلى اللعب وأنا أشعر بالكثير من الألم، ألم شديد. حتى فكرة لعب مباراة كانت تسبب لي التوتر.

كنت محظوظًا بوجود معلمي د. تيري مابل، أخصائي علم النفس الذي درس السلوك الإنساني والحيواني (وأصبح في النهاية مدير حديقة حيوان أتلانتا!). في أحد الأيام الدراسية، درّس لنا د. مابل درسًا عن قوة «التصوّر». لم أكن سمعت بهذه الفكرة من قبل.

لذا طلبت منه بعض المساعدة الشخصية، وعلمني كيف أتخيل نفسي متفوقًا على أرضية الملعب. شرح لي قيمة تصوّر الأداء ذهنيًا قبل القيام به فعليًا.

في هذا الفريد كان لدينا مئة وعشرون خطة تقريبًا، لكل منها ثمان طرق مختلفة لتنفيذها، وكل أسبوع يخطط الفريق بالتفصيل كيف نلعب مباراة الأسبوع. وبمساعدة د. مابل، كنت أتصوّر الخطة وألعب المباريات في رأسي قبل أن تحدث. كنت أُظلم غرفتي، وأغلق عيني، وأتصوّر المباراة كأنها فيلم مصور، ثم أتخيّل نفسي في كل لعبة من المباراة.

وفي أحد الأيام كان عليّ خوض مباراة ضد تينيسي. كل ما تصورته ذلك الأسبوع في ذهني حدث يوم المباراة، وفي لعبة من المباراة انتقلت من الصف الثالث إلى الصف الأول. قال لي المدرب: «**من أين أتيت يا براكن؟ كيف تفعل ذلك؟**»

أصبح التصوّر الذهني أداة مهمة وقوية للمكافحة التوتر. أصبحت أشعر بثقة عميقة لأنني كنت أدرك ببعض التفصيل ما سوف أفعله قبل أن أفعله.

أظهر بحث عن الخيال الموجه أنه فعال في تخفيف الألم المزمن والصداع وحتى أزمات التنفس والربو. وأظهر أيضًا أنه يجدي نفعًا مع الأشخاص الذين يعانون من درجة بسيطة من الإدمان والرياضيين الذين يعانون من انخفاض الأداء. سوف ينجح معك، خاصة إذا استخدمته بانتظام.

تنفس الاسترخاء. عندما تكون استجابة جسدك لأي مؤثر هي التوتر، سيصبح التنفس أسرع وأقصر لكي تتمكن من الحصول على أكبر قدر ممكن من الأكسجين إلى أطرافك إذا كنت تحتاج إلى الكر أو الفر. في هذه الحالة، تتولى عضلات كتفيك وصدرك بشكل أساسي عملية التنفس.

للتخلص من التوتر واستجابة التوتر، تنفس بشكل مختلف. ابدأ بإغلاق عينيك، ثم ركز على الطريقة التي تتنفس بها. جرب التنفس من معدتك وليس من صدرك. ركز على أن يكون الشهيق بطيئًا وعميقًا يدفع الحجاب الحاجز إلى التحرك للأسفل لتبرز معدتك للخارج. لا تحتاج لأن يتحرك صدرك على الإطلاق. ضع يديك على بطنك لكي تشعر بحركتها. جرّب أن تتوقف لبرهة في

التنفس بين الشهيق والزفير.

إذا وجدت صعوبة في التنفس ليلًا، جرب هذا الأسلوب للتنفس مع التفكير بشكل خاص في العضلات التي تريد لها الاسترخاء.

تدريب: التنفس على إيقاع المحيط

الغرض من هذا التدريب هو مساعدتك على تجربة الاسترخاء الذي يأتي من التنفس العميق.

أثناء رقودك أو جلوسك في مقعد مريح، اغلق عينيك وتخيل شاطئًا رمليًا جميلًا. اشعر بتدفق أمواج المحيط الانسيابية على الرمال البيضاء الناعمة.

في كل مرة تستنشق فيها ببطء وعمق، لاحظ الرمال تتحرك لتخطي الرمال، وعند الزفير، تخيل الأمواج تنحسر عائدة إلى المحيط.

عندها سيكون التنفس متزامنًا مع إيقاع أمواج المحيط، اشعر أن تلك الأمواج تغسلك من الداخل مع كل نفس من قدميك إلى قمة رأسك.

واصل التنفس ببطء وعمق، ولاحظ نفسك والأمواج، يتحركان ببطء وانسيابية وبلا مجهود. عندما تلاحظ ذلك، استرخِ تمامًا ولا تعض على أسنانك واجعل لسانك يسترخي أكثر وأكثر مع كل زفيرَ.

واصل التنفس على نفس الإيقاع حتى تشعر بالراحة والاسترخاء.

عندما تنتهي، عد ببطء شديد إلى أنشطتك العادية.

تأمل مانترا. خلال اليوم، يصبح ذهنك مرتبكًا ومنفعلًا. هناك مشروع يجب تسليمه الساعة الثالثة، واعتذار مستحق بأسرع ما يمكن بسبب تعليق خاطئ قلته في الاجتماع السابق، وموعد مع طبيب الأسنان. هناك ملايين الأمور الأخرى التي تحاصرك ذهنيًا، وتصبح الأمور معقدة، ويصبح أداؤك في كل المهام أقل من المستوى المطلوب.

التأمل هو الطريقة التي تكرّس بها بعض من وقتك للاسترخاء، وهناك دلائل علمية وراء عملية التأمل أيضًا. تشير العديد من الدراسات إلى أنه خلال التأمل ينتج الدماغ المزيد من موجات ألفا (نبضات كهربائية تحدث عند الاسترخاء أو النوم) وموجات بيتا أقل (النبضات التي تحدث عند التوتر الشديد). وإلى حد علمنا، يعتبر التأمل أحد أقوى الوسائل لإيقاف استجابة الجسم للتوتر فورًا ووضع الجسم في وضعية الاستشفاء والاسترخاء. لذا، ربما عليك تجربته.

اعثر على مكان لن يزعجك فيه أحد. واجلس على مقعد، لا تتمدد أو ترقد لأن ذلك سيجعلك تشعر بالنعاس والنوم. والآن، اختر كلمة، أي كلمة، وكررها لنفسك. أغلق عينيك واجلس بهدوء لمدة ثلاثين ثانية. ابدأ تكرار الكلمة التي حددتها ببطء في رأس، بوتيرة مرة كل ثلاث أو أربع ثوانٍ. استمر في ذلك لمدة عشر إلى عشرين دقيقة. إذا شرد ذهنك إلى أمور أخرى، عد برفق إلى

تكرار الكلمة.

ثم توقف عن تكرار الكلمة، وأبق عينيك مغلقتين، وابق جالسًا لدقيقة أو دقيقتين للاستمتاع بالهدوء. لا تحاول الخروج من تلك اللحظة الهادئة بسرعة. امنح نفسك دقيقتين أو ثلاثة للعودة إلى حالة اليقظة الكاملة. وكرر ذلك التدريب مرة يوميًا.

تدريب: كيف تتأمل بأسلوب «مانترا»

الغرض من هذا التدريب هو مساعدتك على كيفية التأمل، وإدراك أهمية التأمل وقدرته على الحد من التوتر.

أهم شيء ألا تحاول بجهد شديد. لا تجعل من الأمر مشقة كبيرة بالنسبة لك. إنه أسهل شيء يمكن لذهنك القيام به... ربما لهذا السبب يعد التأمل أسلوب قوي جدًا.

١. اعثر على بيئة هادئة لا يزعجك فيها أحد.

٢. اجلس على مقعد مريح (ولا ترقد) وأغلق عينيك. وحاول أن يكون المكان به أقل قدر ممكن من الضوضاء والإضاءة، ولكن لا تنشغل كثيرًا بشأن الضوضاء. من المفترض ألا تعيق الضوضاء تجربة التأمل. يمكن أن يمارس الأشخاص تدريب التأمل في المطارات وفي السيارات أو في الفصول الدراسية المملة أو حتى الاجتماعات، والعديد من الأماكن الأخرى. الأمر المهم هو أن تمارس التدريب على النحو التالي.

٣. ابدأ بالجلوس حوالي ثلاثين ثانية وعينيك مغلقتين لتعتاد على بيئتك الداخلية. وحاول أن تستكشف شعور جسدك سريعًا، من رأسك إلى أقدامك، ولكن دون أن تحاول تغيير أي شيء، لاحظ فقط ما يحدث دون تدخل منك.

٤. بعد ذلك، ابدأ بأقل جهد ممكن تكرار كلمة لنفسك (ليس بصوت عال). هذه الكلمة التي تختارها تُعرف بـ «مانترا» (أي «التعويذة»).

أ. تتضمن أمثلة الكلمات المستخدمة: ثبات، استرخاء، سلام، فراغ، هدوء، سكينة، صمت، طمأنينة، أو أي كلمة أو عبارة أخرى يسهل عليك تذكرها. (لا يمثل اختلاف الكلمة أي فارق).

ب. كرر الكلمة أو العبارة لنفسك بهدوء عدة مرات، مرة كل أربع إلى خمس ثوانٍ.

ج. اترك ذهنك يهمس بالكلمة داخل أفكارك، مرارًا وتكرارًا. لا تحاول تغيير أفكارك بأي طريقة. اسمح لنفسك بمواصلة تكرار الكلمة بهدوء إلى نفسك.

٥. عندما تلاحظ شرود ذهنك، عد بتفكيرك بهدوء إلى الكلمة. لا تفكر في أنك متأمل سيئ إذا لم تستمر تكرار الكلمة طوال الوقت أو جزء من الوقت. الأهم هو أن تعود برفق إلى تكرار الكلمة عندما تلاحظ شرود ذهنك أو الشعور

بالنعاس والنوم.

٦. تدرب حوالي عشر إلى عشرين دقيقة يوميًا (أو على الأقل ثلاث إلى أربع مرات أسبوعيًا). أفضل أوقات ممارسة التأمل في الصباح الباكر أو في فترة الظهيرة قبل الأنشطة الليلية. ومن أجل تعزيز تجربتك، يمكنك تجربة ممارسة بعض تدريبات اليوغا قبل التأمل.

٧. لا تفكر في أن التأمل أصعب مما ذُكر في هذا التدريب. لا تحتاج إلى أي شيء أكثر من ذلك، مجرد تكرار الكلمة التي تختارها. لا تحاول عمل أي شيء آخر. كرر التعويذة، وهذا كل شيء! هدفك الوحيد خلال التأمل هو العودة للكلمة التي اخترتها كلما شرد ذهنك. لا تحتاج إلى أي شيء آخر.

٨. اجلس أمام الساعة إذا لزم الأمر، لا بأس إن فتحت عينيك برفق من حين لآخر للتحقق من الوقت، ثم أغلقهما مجددًا وعد إلى التأمل.

٩. عندما تفعل ذلك، عد ببطء إلى حالة اليقظة الطبيعية. استغرق دقيقتين على الأقل للعودة. لا تكن في عجلة من أمرك، وإلا قد تشعر بالانزعاج الشديد، بنفس الطريقة التي تشعر بها عندما يوقظك المنبه أو الهاتف من نومك.

قد تحدث العديد من الأمور أثناء التأمل، وكلها مناسبة تمامًا.

يمكنك تكرار التعويذة طوال فترة التأمل بالكامل بمنتهى السهولة. هذا جيد ولكنه ليس الهدف من التأمل. الهدف هو تكرار الكلمة، مدى سهولة ذلك أمر ثانوي غير مهم.

قد تشعر بالنعاس أو تنام بالفعل. لا بأس، استمتع بذلك! ستحظى على الأغلب بنوم عميق لم تحظ به من فترة طويلة. النوم أثناء التأمل عادة ما يشير إلى أنك تحتاج إلى النوم أكثر. إنك تمنح نفسك فرصة مثالية للتعويض. عندما تستيقظ من النوم أثناء التأمل، تأكد من قضاء بعض الدقائق الإضافية في تكرار التعويذة. ثم اخرج من حالة التأمل ببطء خلال دقيقتين أو ثلاث دقائق. وإلا سوف تشعر كما لو أنك في حلم جميل واستيقظت على صوت هاتف يرن أو غيره من الأصوات المزعجة.

الأمر الآخر الذي قد يحدث هو أن يغرق ذهنك بالأفكار في كل اتجاه. لا تشعر بالفزع عندما يحدث ذلك. عدد ببساطة إلى تكرار التعويذة. إذا استمرت أفكارك في التدفق، أقحم التعويذة برفق بين أفكارك.

في بعض الحالات، وليس أغلب الوقت، سوف يصبح ذهنك ساكنًا جدًا. في هذا السكون، سوف تتدفق الأفكار والرؤى إلى ذهنك. تأكد من وجود قلم وورقة جاهزين لتدوين الأفكار المثيرة التي تصل إليها. أحيانًا يكون الصمت هو ما نحتاج إلى معرفته أو فعله أثناء تقدمنا في مسار حياتنا.

تذكر، جودة التأمل الجيد ليست بالضرورة ما يحدث أثناء التأمل. الأهم هو كيف تشعر بعد التأمل. إذا كنت تشعر بالمزيد من الطاقة والحيوية واليقظة،

إذا كان ذهنك أهدأ وأكثر سكينة وتشعر بالسعادة، فهذه هي النتيجة المطلوبة، وهكذا يستفيد جسدك وذهنك من التأمل.

تدريبات الطمأنينة الجسدية

تأتي الطمأنينة الجسدية من التدريب والاسترخاء. وفي حالة التوتر، يستفيد الجسم من كلاهما.

التدريبات البدنية. لقد علمنا ما هي استجابة الجسم للتوتر. «هناك ثعبان!» يرسل المخ إشارات «الكر أو الفر»، ويصبح الجسم بالكامل مشحونًا كيميائيًا لرد الفعل المناسب. وإن لم يتم الاستجابة لتلك الإشارات، تستمر إشارات «الكر والفر» في التدفق، متسببة في اختلال توازن وظائف الجسم.

معظم الأشخاص يعرفون فوائد التدريبات البدنية، مثل المشي أو الركض أو السباحة، بالنسبة للقلب. ولكنها قد تكون أيضًا وسيلة رائعة للتخلص من التوتر. الجسد المنهك الذي يشعر بالتوتر يحتاج إلى الركض بالفعل، فلم لا تتركه يركض؟ يبدو ذلك منطقيًا. تستهلك التدريبات هرمونيّ الأدرينالين والكورتيزول اللذان يملآن مجرى الدم وكل خلايا الجسم بسبب الاستجابة لإشارات التوتر. كما تستهلك التدريبات السكر الزائد في الدم وتحرر الشد العضلي، لذا فهي ترضي استجابة الجسم للتوتر وتسمح لك بالعودة إلى حالة الاستتباب. إذا كنت تقول لنفسك طوال اليوم إنك تحتاج إلى الهروب من بعض التهديدات غير الموجودة فعليًا، فإن التصرف الذكي تجاه ذلك هو أن تتبع هذه الرسالة وتركض، أو تمارس نوعك المفضل من التدريبات الرياضية.

ما هو أفضل تدريب رياضي للحد من الشعور بالتوتر؟ ببساطة، أي تدريب ستقوم به! اعثر على نوعين أو ثلاثة أنواع من التدريبات، وكررها عدة مرات أسبوعيًا. عندما تشعر بالتوتر والغضب، اذهب للركض. لا تحتاج إلى الركض ٥ أميال، لا تفرط في ممارسة الرياضة، خاصة في البداية.

قد تجد أنواع أخرى من التمرينات الرياضية أحب إليك. بعض الأشخاص يكرهون المشايات الرياضية ولكن يحبون ركوب الدراجات. بينما يتمتع الآخرون بالرقص «الزومبا»، أو تمرينات الكروس فيت، أو التنس.

تشير أفضل النصائح لبدء أي برنامج تدريب رياضي إلى تحديد الحد الأقصى الذي يمكن أداؤه من التمرين والبدء بنصف المستوى تقريبًا. على سبيل المثال، إذا كنت تعتقد أنك قادر على الركض ٤ أميال، ابدأ بميلين فقط. وفي كل مرة تركض فيها، يمكنك إضافة مسافة صغيرة مع تسريع وتيرة الركض.

أسوأ ما قد تفعله بعد يوم عصيب هو أن تجلس وتترك هرمونات التوتر تتدفق في جميع أنحاء جسدك. مارس الأنشطة الرياضية لتحرير جسدك من العوامل المسببة للتوتر، وسوف تندهش من مقدار الاسترخاء وروعة الشعور اللذان ستحظى بهما.

تدريب: قوة التدريبات في الحد من التوتر

الغرض من هذا التدريب هو مساعدتك على رؤية فوائد التدريبات الرياضية في الحد من التوتر. التدريبات الرياضية، خاصة التدريبات الأقوى قليلًا مثل حصص التدريبات الرياضية الهوائية أو لعب كرة السلة، ترضي حاجة الجسم الطبيعية إلى «الكر أو الفر».

تعمل الأنشطة الرياضية على الحفاظ على ارتفاع معدل ضربات القلب لمدة ثلاثين إلى ستين دقيقة. قم بتلك الأنشطة عندما تشعر بارتفاع مستويات التوتر والضغط، مثل قبل أو بعض العروض التقديمية المهمة أو بعد خوض جدال مشتعل مع شخص ما. في الأوقات التي تشعر فيها بالتوتر الشديد، بدلًا من مشاهدة التلفزيون، أو الجلوس والتفكير فيما حدث، أو احتساء مشروب، تحرّك. مارس نشاطًا قويًا يدفعك إلى التنفس بعمق والتعرق.

وبعد أن تنتهي، لاحظ تغيّر شعورك. ربما لم تتغير الأسباب التي دفعتك إلى التوتر، ولكنك لبيت حاجة جسدك إلى الاستجابة لهذا التوتر من خلال إخراج هذا الكم من الطاقة. والآن يمكنك التفكير في تلك الأسباب بطرق أكثر هدوء ومنطقية.

فكّر واكتب استجابتك لتلك الأسئلة في كل مرة تمارس فيها هذا التدريب:

١. فكّر في الموقع الذي تشعر فيه بالتوتر.

٢. كيف كنت تشعر قبل بدء التدريبات الرياضية؟ ما أعراض التوتر التي كنت تشعر بها؟

٣. ما التدريبات أو الأنشطة التي اخترتها؟

٤. فكر كيف تشعر بدنيًا، وشعوريًا، وذهنيًا في نهاية التدريب.

اليوغا. تُمارس اليوغا منذ آلاف السنوات. معظم ممارسي اليوغا يقولون إنها تخف حدة شعورهم بالصداع وآلام الظهر وتمنحهم شعورًا بالسلام والطمأنينة. كتب ميشيل عن تجربته مع اليوغا:

ذهبت إلى جلسة يوغا في أحد الأيام، كانت المعلمة تبلغ حوالي الخامسة والخمسين من عمرها، ولكن لديها طاقة من هم في أوائل الثلاثينات. وبعد جلسة تدريب مذهلة لمدة ٤٥ دقيقة، قال لي أحد زملائي إنها تتجاوز الثمانين من العمر!

تحسن اليوغا من قوة ومرونة وتوازن العضلات من خلال مجموعة من الأوضاع. هناك أكثر من ألفين وضع لليوغا، ولكن معظم الممارسين يقومون بحوالي عشرين إلى خمس وعشرين وضعًا في الساعة، بين الجلوس أو الركوع أو الوقوف أو الرقود على البطن أو الظهر، أو على اليدين والركبتين. هناك قدر لا حصر له من التنوع.

نشاط اليوغا مفيد جدًا ف الحد من التوتر. إذ تعمل على استرخاء الذهن والجسد. من خلال التركيز على التنفس والثبات على وضع واحد، يصبح تركيزك الذهني أفضل، وتنسى توتر اليوم، وتصبح وظائف جسدك في حالة توازن.

إليكم بعض الاقتراحات عند ممارسة اليوغا:

اعثر على فصل أو مجموعة لتدريبات اليوغا، أو يمكنك ممارسة اليوغا في المنزل أمام برنامج تلفزيوني عن اليوغا.

اثبت على كل وضع لمدة عشرين ثانية على الأقل، وإن كان من الأفضل الثبات لفترة أطول. تحتاج العضلات والأوتار والأربطة إلى تلك الفترة للوصول إلى وضع التمدد الكامل.

تمدد حتى تشعر بعدم القدرة على التمدد لأكثر من ذلك، ثم تراجع قليلًا. وتنفس واسمح بالتمدد قليلًا مع كل زفير.

لا تصل بتمدد عضلاتك إلى درجة الألم. ينبغي أن تشعر بشد بسيط في العضلات، ولكن الشعور بالألم يعني أنك تجاوزت الحد المسموح به.

استخدم وتيرتك الخاصة في التدريب. لا تقارن نفسك بأي شخص آخر. تختلف البنية الجسدية لكل شخص عن الآخر، والسرعة والوتيرة التي تناسبك قد لا تناسب أي شخص آخر.

مارس اليوغا على معدة فارغة. المعدة الممتلئة تعيق نطاق الحركة وتستنزف طاقتك.

كن حاضرًا، استمع إلى جسدك. تعد ممارسة اليوغا وقتًا رائعًا لتعيش اللحظة وتصبح واعيًا بجسدك وما يمكنك فعله.

استمتع بالتجربة. إنها ممارسة صحية ومفيدة، وممتعة.

إذا كان وقتك ضيقًا، يمكنك الاستفادة من بعض تدريبات «يوغا كواندالييني» العالمية. إذ تجلس في مكان مريح لمدة عشرة إلى اثنتي عشرة دقيقة وتكرر تعويذة بسيطة، عبارة عن كلمة بسيطة، مثل هدوء. يستخدم الممارسون تعويذة ساا تاا ناا ماا، مجموعة من الأصوات تعمل على تهدئة الذهن واسترخاء الأعصاب. اتبع نفس التعليمات التي ذكرناها سابقًا في تأمل مانترا عند ممارسة هذا التدريب الباعث على الاسترخاء.

تدريبات الاسترخاء

عكس استجابة التوتر «الكر والفر» هي «استجابة الاسترخاء». وتعد استجابة الاسترخاء هي الوسيلة الطبيعية للجسم التي يعود من خلالها إلى حالة الاستتباب:

تباطؤ معدل التنفس.

انخفاض ضغط الدم.

تباطؤ معدل ضربات القلب.

استرخاء العضلات.

عودة وظائف الدماغ إلى المستوى الطبيعي.

يمكنك تنشيط استجابة الاسترخاء من خلال تدريبات الاسترخاء. كما هو الحال عندما ترفع أثقال لزيادة حجم وقوة العضلات، تمارين الاسترخاء مخصصة لوقف استجابة جسمك للتوتر من خلال بعض الأساليب البسيطة التي تُنفذ بطرق معينة. وعادة ما تكون سهلة جدًا. ولهذا السبب تساعد على الاسترخاء.

إليكم بعض الإرشادات للممارسة تدريبات الاسترخاء:

حدد لنفسك جدولًا زمنيًا لن يزعجك خلاله أحد.

قلل الضوضاء المحيطة إلى أقل حد ممكن.

امنح لنفسك عشر إلى عشرين دقيقة يوميًا لممارسة تدريبات الاسترخاء، مثل تدريبات التنفس أو اليوغا أو قيلولة الطاقة. تدريبات الاسترخاء مهمة جدًا لصحتك مثل التدريبات الرياضية والطعام الصحي.

جرب التدريب على أساليب الاسترخاء في أوقات مختلفة من اليوم. وسوف تكتشف أن بعضها مفيد جدًا في الصباح، بينما بعض التدريبات الأخرى قد يكون تأثيرها إيجابيًا أكثر في الظهيرة أو قبل النوم.

لا تكن متعجلًا على إنهاء تدريبات الاسترخاء. هذا مهم جدًا. إذا تعجلت إنهاء تدريبات الاسترخاء، سوف تشعر كما لو أنك تستيقظ من نوم عميق على صوت هاتف مزعج. قد يجعلك ذلك تشعر بعدم التوازن طوال اليوم. استغرق عدة دقائق للعودة إلى حالة اليقظة الطبيعية.

أغلق هاتفك، والتلفاز والهاتف المحمول وأي أجهزة بها منبه أو أي شيء آخر قد يتسبب في تشتيتك.

لا تضع أي توقعات لأي تدريب: ابدأ التدريب بغرض الاستمتاع. أفضل أسلوب لأداء تلك التدريبات هو الانفتاح على كل النتائج الممكنة. وأثناء التدريب، قل لنفسك: «سوف أقبل بالنتائج. إذا لم أحصل على شيء، لا بأس في ذلك. إذا حصلت على بعض الراحة العميقة والاسترخاء، فلا مانع. وإذا حصلت على تجدد كامل للنشاط والحيوية، فلا بأس في ذلك أيضًا». بذل جهد كبير في المحاولة قد يأتي بنتائج وتأثيرات عكسية.

قد تبدو بعض تلك التدريبات حديثة أو اعتيادية، ولكنها أثبتت أنها فعالة في

إيقاف استجابة الجسم للتوتر واستعادة توازنه. إذا كنت تعارض التدريبات لأنها تبدو غريبة، اشكر هذا الجزء من عقلك لإصدار أحكامه بهذا الشكل واستمر في التدريبات بغرض متعة الاستكشاف الطفولية. لا تدع الطبيعة الغريبة للطريقة تمنعك من تجربتها واستكشافها بالكامل.

الجزء الأهم من تدريبات الاسترخاء ليس ما يحدث خلال التدريب ولكن كيف تشعر بعد إكماله. لا تحكم على أسلوب تدريب الاسترخاء بناء على ما يحدث خلال التدريب. قد لا تشعر دائمًا بالاسترخاء أثناء ممارسة التدريبات. قد تشعر أن ذهنك يتحرك بسعة ملايين الأميال في الدقيقة. لا يهم. تدريبات الاسترخاء تجعلك تشعر بتوازن وانتباه واسترخاء أكبر وتجدد طاقتك لبقية اليوم. إذا مارست تلك التدريبات بشكل صحيح قبل النوم، سوف تساعدك على النوم بشكل أسرع والحصول على راحة أفضل خلال الليل.

لا يمكن للعلم أن يشرح طريقة عمل بعض تلك التدريبات بشكل كامل. التأمل، على سبيل المثال، لم يكتشف العلم بعد لماذا التكرار البسيط لكلمة يحقق هذا الاسترخاء العميق والقوي. ولكنه ينجح.

إليكم تدريبًا آخر مفيد من تدريبات التنفس يمكنه أن يساعدكم على الاسترخاء وتجدد شعوركم بالطاقة والحيوية بقية اليوم. ويُطلق عليه «قيلولة الطاقة».

مكافح التوتر

جرب تدريبات الاسترخاء السريعة والقوية. أثناء الجلوس أو الوقوف، استنشق ببطء من أنفك. وأثناء الاستنشاق، حرك كتفيك برفق لأعلى ما يمكنك تجاه أذنيك. بمجرد الوصول لأعلى مستوى ممكن، اكتم نفسك إلى أن تشعر بالتوتر. وبعد لحظات، أزفر الهواء بقوة، من أنفك أيضًا. وأثناء ذلك، أعد كتفيك لأسفل بسرعة كبيرة وبقوة نسبيًا. لاحظ الاختلاف الفوري بين التوتر والاسترخاء الذين تشعر بهما عند تحرير كتفيك. كرر ذلك عدة مرات كما تشاء.

قيلولة الطاقة. اعثر على مقعد وارقد على الأرض بجوار المقعد، وضع قدميك على المقعد. مدد ذراعين فوق رأسك، واشعر كيف يتسبب ذلك في تمدد عضلات ظهرك أيضًا. ثم حرّك يديك ببطء إلى معدتك بحيث يمكنك مراقبة تنفسك. تأكد من التنفس بعمق من بطنك، وليس تنفسًا سطحيًا من الصدر. فكر في كل مجموعة من العضلات (الكتفين، أقدامك، الخ) أصبحت مسترخية. حرّك رقبتك على الجانبين. واصل التنفس وتكرار حركات التنفس لمدة عشر دقائق. ثم انزل قدميك من على المقعد، ثم ارقد على جانبك بوضع الجنين لمدة دقيقة أو اثنتين. ثم انهض ببطء ومارس أنشطتك بشكل طبيعي.

الاسترخاء التدريجي. هذا التدريب عادة يتم في وضع الجلوس أو الرقود. ابدأ

العملية بانكماش أو شد قدميك. شد عضلاتك بمقدار ٧ أو ٨، على مقياس من ٠ إلى ١٠. ولا تصل إلى المرحلة التي تشعر فيها بالألم.

اثبت على وضعية شد عضلاتك وانتبه إلى إحساس الشد العضلي الذي تشعر به. استمر لمدة سبع أو ثمان ثوانٍ. ثم تحرر من هذا الشد العضلي. ركّز على قدميك وانتبه إلى شعور الاسترخاء. ولاحظ الفارق بين شعور الاسترخاء وشعور الشد والتوتر العضلي الذي شعرت به مسبقًا. خذ نفسًا عميقًا وكاملًا وأخرجه ببطء.

والآن شد عضلات ساقيك. وذلك عن طريق توجيه أصابع قدميك إلى أبعد مسافة ممكنة. اثبت على ذلك الوضع لسبع أو ثمان ثوانٍ. ثم حرر عضلاك، وركز على شعور الاسترخاء في ساقيك، وخذ نفسًا عميقًا وأخرجه ببطء. كرر تلك العملية مع فخذيك، والخصر والأرداف، والمعدة والصدر وأسفل الظهر وأعلى الظهر والرقبة، والكتفين (بدفعهما لأعلى نحو الأذنين)، وأعلى الذراعين وأسفل الذراعين، واليدين (بعمل قبضة) وأسفل الوجه (الفك، الفم واللسان)، وأعلى الوجه (العيون، الجبهة، والحاجبين)، وأخيرًا شد عضلات جسمك بالكامل لمدة عشر ثوانٍ. استرخِ بالكامل من خلال الاستنشاق والزفير بعمق وبطء. وفي تلك المرحلة، سوف تشعر بالاسترخاء تمامًا.

القيلولة القصيرة: تعد القيلولة القصيرة أحد أبسط الطرق للتخلص من التوتر خلال اليوم. هذا النوع من القيلولة، لمدة خمس عشرة دقيقة أو أقل، يساعدك في التغلب على الشعور بالضعف واستعادة طاقتك ويقظتك. من المهم ألا تكون القيلولة أطول من اللازم، أو تتسبب في اضطراب دورة النوم الطبيعية للجسم. إذا حدث تعارض، سوف تستيقظ ولديك شعور بالانزعاج والقلق والنعاس. وقد تعاني من صداع أيضًا. ولكن قيلولة لمدة عشر إلى خمس عشرة دقيقة كافية ومثالية لإعادة شحن طاقتك بسرعة وعدم الإخلال بدورة النوم.

النوم: أحد أهم العوامل في التعامل مع التوتر. أثناء النوم، يحول الجسم كل طاقته للاستشفاء واستعادة التوازن وعلاج كل جروح اليوم.

معظم الأشخاص يحصلون على نوم أقل بمقدار ساعة عمّا يفترض أن يناموه خلال الليل. وهذا يعني أنك على مدار الأسبوع تخسر ليلة كاملة من النوم. قلة النوم المزمنة بهذا الشكل قد تساهم في شعورك الدائم والمستمر بالتوتر.

وحتى عندما ينامون، لا يكون النوم عميقًا ولا يكون هناك شعور بالاسترخاء التام أثناء النوم لأنهم يخلدون للنوم ولا تزال استجابة التوتر تسيطر على أجسادهم. ونتيجة لذلك، يظل الجسم متأهبًا للكر والفر بدلًا من الراحة والاسترخاء والاستشفاء. لذا من الممكن أن نستيقظ صباحًا ونحن نشعر بالتعب أكثر مما كنّا عليه قبل النوم. وهذا ما يفعله بنا التوتر!

النوم غير الكافي أو غير العميق قد تكون له التأثيرات التالية:

انخفاض وظائف مناعة الجسم.

زيادة مخاطر الإصابة بالسرطان.

زيادة مخاطر الإصابة بمرض السكري.

التداخل مع إنتاج هرمون النمو.

التأثير على القدرة على التفكير بوضوح.

زيادة احتمالية الإصابة بالعديد من الاضطرابات ذات الصلة بالتوتر، على سبيل المثال، أمراض القلب وقرحة المعدة والإمساك والاضطرابات الذهنية، بما في ذلك الاكتئاب.

مع استمرار استجابة التوتر، قد يحتاج جسدك إلى وقت أطول، ثلاثين دقيقة أو ساعة أو حتى ساعتين، حتى ينام أخيرًا. قد ترقد على السرير وتحاول جاهدًا أن تنام، وتتسابق الأفكار في ذهنك بخصوص كل ما حدث طوال اليوم وكل الأشياء التي تحتاج إلى فعلها غدًا. وعندما لا يأتي النوم، تحاول بجهد أكبر، ولكن ذلك يجعل الأمور أسوأ.

وتذكر، جهازك العصبي لا يعرف موقع جسدك، ولا يعرف أنك في هذا الوقت في السرير تتوق إلى النوم. إنه يستمع فقط إلى أفكارك الواعية. وإذا تضمنت تلك الأفكار فعل شيء ما، فإنك تبقي جسدك في وضع الاستعداد للفعل والحركة والنشاط. ليس هذه نوعية الأفكار التي يحتاج إليها الجهاز العصبي من أجل النوم.

الرضيع أو الطفل أو حتى المراهق قد يستغرق في النوم خلال خمس دقائق تقريبًا من الصعود إلى السرير (إذا كانوا راغبين بذلك). ويجب ألا يستغرق الأمر منك وقتًا أطول من ذلك. ويجب ألا تستيقظ أيضًا في منتصف الليل. وحتى إذا حدث ذلك، من المفترض أن تمكن من العودة إلى النوم بسرعة كبيرة.

إذا لم تكن هذه هي الطريقة التي تنام بها كل ليلة، هناك أشياء يمكنك فعلها من أجل تحسين نمط النوم. وكلما انتظمت في فعل تلك الأشياء، حصلت على نوم أفضل، كمًّا وكيفًا. لتحسين جودة النوم، قم بما يلين وبانتظام:

تدرّب. إلى جانب العديد من الأسباب الرائعة التي تدفعك إلى ممارسة الرياضة، تساعد الأنشطة البدنية أيضًا على إخراجك من استجابة التوتر، واستنزاف كل الهرمونات المسببة للتوتر من جسدك، لتشعر بعدها بشعور جيد.

اذهب إلى النوم في وقت أبكر كل ليلة. لم يكن أجدادنا يستمتعون بكل وسائل الترفيه الحديثة التي تعتمد على الكهرباء، لذا كان معظمهم يخلد إلى

النوم بمجرد مغيب الشمس. تشير الكثير من الأبحاث إلى أن صحتنا سوف تتحسن عندما نخلد إلى النوم في وقت أبكر من الليل.

تخلص من كل المشروبات التي تحتوي على كافيين أو المشروبات الغازية. الكافيين مادة محفزة، لا تساعد على الاسترخاء. بتناول الكافيين، تجعل جسد متأهبًا لممارسة نشاط بدني أو ذهني. ولن يساعدك ذلك على النوم.

لا تستخدم أي أجهزة إلكترونية قبل ثلاثين دقيقة من النوم. إننا نريد الاسترخاء والتخلص من أسباب التوتر قبل النوم، ومعظم، أو كل، الأمور التي نستخدم فيها أجهزتنا الإلكترونية لا تساعدنا على الاسترخاء.

لا تأكل قبل النوم بثلاث أو أربع ساعات. لا شيء يستهلك الطاقة، باستثناء التدريبات الرياضية، مثل الهضم. من الأفضل أن تهضم طعامك بالكامل عندما تحتاج إلى النوم بحيث لا تستنفد طاقتك بالعمل على هضم طعامك.

اجعل الغرفة مظلمة قدر الإمكان أثناء النوم. لم يكن أجدادنا ينامون في وجوود أي أضواء، وينبغي أن نقتدي بهم في ذلك. إذا أمكن، تخلص من كل أشكال الضوء، أغلق المصابيح، أغلق الأبواب وأي مصادر أخرى محتملة للضوء.

إذا أمكن، اسمح بتدفق الهواء المنعش والبارد إلى الغرفة، أو حتى النوم في الهواء الطلق.

تجنب أدوية النوم. أدوية النوم قد تكون فكرة جيدة في حالات نادرة جدًا. المشكلة في أن أدوية النوم تسبب الإدمان. وكلما استخدمتها، أصبحت تحتاج إليها. ليس من الطبيعي على الإطلاق أن تحاول النوم بمساعدة أدوية.

يمكنك أن تحظى بنوم هادئ ومريح يعيد إليك نشاطك عندما تنام وفقًا للاقتراحات السابقة. إذا واجهتك مشاكل في النوم، جرب ما يلي:

مارس تدريب التركيز الذهني. ركز بقدر الإمكان على التنفس أو آلية عمل جسدك أو أي شيء آخر في محيطك.

تخيّل أنك تسترخي في مكانك المفضل، على الشاطئ مثلًا.

مارس أحد تدريبات الخيال الموجه المذكورة في هذا الكتاب. تأكد أنه آخر شيء تفعله قبل أن تغلق عينيك للنوم. وإذا نمت أثناء أحد تدريبات الاسترخاء، سوف تستمتع بنوم عميق وهانئ.

يقول ميشيل:

لأكثر من عشرين عامًا أساعد الناس على إدارة الضغوط والتوتر، وجزء كبير من هذا العمل يتضمن تحسين نومهم. بمرور الوقت، تحسنت تجربة نوم جميع من كنت أساعدهم بمجرد اتباع تلك التعليمات السابقة.

يجب ألا يعاني أحد من مشكلات بالنوم. إنها مشكلات يمكن تجنبها تمامًا، ومضرة بصحتنا، ويسهل علاجها، بدون أدوية أو مواد كيميائية.

تدريبات الطمأنينة الاجتماعية/العاطفية

تأتي الطمأنينة الاجتماعية والعاطفية عند توافر بيئة وظروف غير مسببة للتوتر مع الأشخاص الآخرين. عندما تقدم خدمة ما، أو في موعد مع أصدقائك، أو تقضي بعضًا من وقتك مع شخص ما؛ عندما تكون «توقعات الأداء» المطلوبة منك منخفضة، سوف تجد مستويات التوتر تنخفض وطاقتك تتجدد.

الخدمة. مساعدة الآخرين في مشاكلهم قد تحد من شعورك بالتوتر. في الحقيقة، اكتشف الباحثون مؤخرًا أن من يواجهون أحداثًا قوية تفرض عليهم الشعور القوي بالتوتر قد تنخفض لديهم مستويات التوتر بشكل كبير عند مساعدة الآخرين. يقول د. ميشيل جيه بولين، من جامعة بافالو: «**تقدم هذه الدراسة إسهامًا كبيرًا نحو فهمنا لأن تقديم المساعدة للآخرين يعود علينا بفوائد صحية ويخلصنا من التأثيرات السلبية للتوتر**».

ليس بالضرورة أن تقدم أعمالًا بطولية؛ في الحقيقية، تشير الدراسة إلى أن «الخدمة» هي مقدار الوقت الذي تقضيه في مساعدة أصدقائك أو جيرانك أو أفراد عائلتك الذين لا تعيش معهم، عندما تقدم لهم الهدايا أو تقضي مشترياتهم، أو أعمالهم المنزلية أو تعتني بأطفالهم.

يقول د. كوفي: «**هناك العديد من الطرق للخدمة. سواء كنت تنتمي إلى مؤسسة خيرية معنية بتقديم الخدمات أو تعمل في وظيفة تتيح لك مجالًا للمساعدة، لا تسمح بمرور يوم دون أن تساعد شخص آخر على الأقل بدون شروط**».

قد تكون هذه الخدمات بالنسبة لك تضحية كبيرة غير اعتيادية، ولكن فوائدها في الحد من مستويات التوتر لديك هائلة. قد يشعر العديد منّا بالضغط والانشغال لدرجة لا تسمح له بالتفكير في مساعدة الآخرين، أو قد يفكر في بعض الأعمال الخيرية عندما يكون لديه متسعًا من وقت فراغه، ولكن شعور الإيثار نفسه هو المكافأة، وقد يساعدك حقًا في التخلص من الشعور بالتوتر.

التواصل مع الأصدقاء. وفقًا لدكتور روبرت سابولسكي: «**أفضل مؤشر ينبئ بقدرتك على التعامل جيدًا مع التوتر والضغوط هو كيفية تواصلك اجتماعيًّا**». خطط لأن تتواصل أسبوعيًا مع الأشخاص المهمين إليك؛ أقاربك أو أصدقائك. لا تترك أسبوعًا يمر دون أن تتواصل معهم، وإلا ستضعف تلك العلاقات تدريجيًّا وتختفي. يمكنك تنظيم حفل أو مأدبة غداء أو عشاء بالخارج، أو مشاهدة فيلم معًا، افعل شيئًا ما للحفاظ على ذلك التواصل. ستجد أن تلك اللقاءات مع أصدقائك تحسن من حالتك الذهنية وتقلل مستويات التوتر التي تشعر بها.

تدريبات الطمأنينة الروحانية

مصطلح الروحانية يشمل مساحة شاسعة، تضمن كل شيء من العبادات

الدينية والصلاة إلى التواصل مع الطبيعة. أيًا كانت فكرتك عن الطمأنينة الروحانية، ينبغي أن تسعى إليها في الأوقات التي تشعر فيها بالتوتر والقلق.

القراءة الروحانية: في دراسة أجرتها الجامعة الإنجليزية، وُجد أن الأشخاص الذين يجلسون لقراءة كتاب جيد، لمدة تتجاوز ست دقائق فقط، تنخفض لديهم مستويات التوتر بمقدار ٦٨٪! كما ينخفض لديهم أيضًا معدل ضربات القلب والشد العضلي.

يعتقد الباحثون أن مستويات التوتر تنخفض بسبب تركيز الأشخاص على القراءة وتشتيت انتباههم عن الشد والتوتر العضلي. يقول د. ديفيد لويس، الذي أجرى الدراسة: «**الانغماس في قراءة كتاب من أفضل وسائل الاسترخاء. يمكنك الهروب من القلق والتوتر والضغوط اليومية إلى داخل كتاب. إنه أكثر من مجرد تشتيت، بل هو نشاط فعال ينطوي على الكثير من التخيّل**». يمكننا القول إن القراءة تجربة «ذهنية» جدًا.

نوع القراءة قد يمثّل فارقًا كبيرًا أيضًا. قراءة الروايات الشهيرة التي لا تتطلب الكثير من إعمال العقل تشتهر بكونها وسيلة رائعة للتخلص من التوتر. وعلى الجانب الآخر، الكلاسيكيات الأدبية التي تحتاج إلى التفكير والتركيز الذهني مفيدة أيضًا. قراءة «الكتب الرائعة» مثل الفلسفة اليونانية أو الروايات الإنجليزية الكلاسيكية من القرن التاسع عشر تمنحك نوعًا مختلفة من التدريبات الذهنية عمّا تطلبه منك أنشطة الحياة اليومية.

يقول د. كارداراس: «**في ثقافة تركز فيها أفكار معظم البشر على الشواغل الفارغة مثل التسوق وألعاب الفيديو وبرامج المسابقات، وفي مجتمع يميل معظم أفراده إلى الشعور الدائم بالقلق والغضب، ربما نحتاج إلى سماع أصوات الفلاسفة اليونانيين القدماء لمساعدتنا على فهم الأمور المهمة حقًا، وكيف يمكن أن تشكلنا الأفكار والجمال والأخلاقيات والفلسفة**».

الأدبيات الكلاسيكية تثير التساؤلات التي تساعدنا على العثور على مغزى وهدف وغاية في الحياة، مما يحد من شعورنا بالتوتر في حياتنا التي أصبحنا نعيشها بشكل آلي دون تأمل أو تفكير.

الاستماع إلى الموسيقا: غالبًا ما يشير الأشخاص إلى الاستماع إلى الموسيقا ويصفونه بوسيلتهم المفضلة للحد من الشعور بالتوتر.

من بين كل الأنشطة الترفيهية، تعد الموسيقا وسيلة فعالة حقًا للاسترخاء لأنها لا تتطلب منك المشاهدة أو التفكير في أي شيء، بخلاف الكتب أو الأفلام أو الألعاب. وتشير دراسة ديفيد لويس إلى أن الاستماع إلى الموسيقا يقلل من مستويات التوتر بمقدار ٦١٪ في المتوسط. ويسأل الأستاذ الجامعي نيكولاس كارداراس: «**إذا انغمست في إحدى ألعاب الفيديو العنيفة لمدة ساعات من اليوم بدلًا من الاستماع إلى موسيقا كلاسيكية مع الانخراط في مناقشة مستنيرة حول نشأة وتطور الكون لنفس عدد الساعات، ما تأثير ذلك المتوقع عليك؟**»

ويشير الباحثون إلى أن بعض أنواع الموسيقا أفضل من غيرها في الحد من

استجابة الجسم للتوتر. الموسيقا الكلاسيكية ذات الإيقاع البطيء، خاصة من الحقبة الباروكية، يبدو أن لها أفضل تأثير من حيث الاسترخاء. وتتضمن هذه الحقبة أعمال بعض الفنانين مثل باخ، هايدن، هاندل، فيفالدي، تيليمان، وباتشيلبيل. كما تبدو موسيقى موزارت مفيدة أيضًا للحد من الشعور بالتوتر.

وهناك أيضًا «موسيقا العصر الجديد» التي تساعد على الاسترخاء. افتقارها إلى البنية المتماسكة يعزز إلى حد ما شعور المستمع بـ «تدفق الألحان»، بالإضافة إلى الطابع العام للموسيقا الهادئة إلى حد ما. ووفقًا للباحثة سينثيا أكريل: «بعض الموسيقا تزيد من تناسق ضربات القلب، وهذا مؤشر صحي تمامًا».

البحث عن الفوائد: لأننا غير قادرين على توقع الأعاصير أو الزلازل أو الانهيارات المالية، فأفضل ما يمكننا فعله هو محاولة الاستفادة من تلك الأحداث بدلًا من أن نتحطم بسببها.

الأمر الغريب أن أغلب الأشخاص يقولون إنهم يجنون فوائد حقيقية من المواقف والأحداث القاسية والصعبة. هذه الأحداث يطلق عليها «تجارب البوتقة»، كناية عن الأواني التي كان يُذاب فيها الذهب قديمًا من أجل تنقيته.

تجربة البوتقة هي تجربة شخصية، صادمة بعض الشيء في أغلب الأحيان، تخضع فيها نفسك للاختبار والتغيير. تتحول فيها النماذج والأولويات. يتحدث الأشخاص عن بعض الأمور التي تعلموها من تلك التجارب، مثل الصبر، والتحمل، والتواضع والحكمة. بالنسبة للكثيرين، تمثّلت فوائد تلك التجارب في تحسين علاقاتهم مع عائلاتهم، وزيادة قدرتهم على التعاطف، وتعلموا النظر إلى مشاكلهم بشكل موضوعي.

يُطلق علماء النفس على ذلك «البحث عن الفوائد». للحد من التوتر والضغوط في الأقوات الصعبة في حياتك، يمكنك أن تحاول البحث عن الفوائد التي يمكنك أن تكتسبها من تلك التجارب. ما الذي تتعلمه من تلك التجربة؟ ما التغير الذي طرأ على النماذج التي تتعامل بها مع الحياة؟ هل أصبحت أكثر تعاطفًا مع غيرك؟ هل أصبحت أكثر تقديرًا «للأمور الصغيرة» في حياتك؟ هل أصبحت قادرًا على التركيز ذهنيًا بشكل أفضل؟ أكثر إدراكًا للأمور المهمة حقًا؟

الضغوط القوية قد تجعلك أقوى، كما تصبح العضلات أقوى كلما زادت حدة وشدة التدريبات. يخبرنا د. كوفي بهذه القصة:

«في أحد الأيام، كنت في الصالة الرياضية مع أحد أصدقائي حاصل على الدكتوراه في علم النفس. كان يركز على بناء العضلات. وطلب مني أن أركز معه وأدعمه أثناء قيامه ببعض تدريبات الصدر حتى يخبرني في لحظة معينة أن أحمل عنه الوزن الذي يتدرب به. ثم قال لي بحزم: «ولكن لا تأخذه حتى أقول لك».

لذا شاهدته وانتظرت مستعدًا لأحمل عنه الوزن. ظل الوزن يرتفع وينخفض، مرة تلو الأخرى. وبدأت

ألاحظ أن الأمر بدأ يصبح أصعب بالنسبة له. ولكنه استمر. رأيت أنه لم يعد قادرًا على رفع الوزن لأعلى، أصبح الأمر بالنسبة لي مستحيلًا. ولكنه فعلها. ثم بدأ يُنزل الوزن ببطء ويبدأ رفعه مجددًا. مرة تلو الأخرى، من جديد.

وأخيرًا، نظرت إلى وجهه، كان يعاني من المجهود، كانت عروقه بارزه تكاد تنفجر عن وجهه. قلت لنفسي: «سوف يسقط هذا الوزن ويسحق صدره. ربما فقد القدرة على السيطرة والتحكم ولم يعد يعرف ماذا يفعل». ولكنه تمكن من إنزال الوزن بأمان. ثم بدأ رفعه مجددًا. لم أصدق ما أرى.

وعندما أخبرني أخيرًا أن أحمل عنه الوزن، سألته: «لماذا انتظرت كل هذا الوقت؟».

فأجاب: «كل الفائدة التي تعود عليّ بالتدريب تقريبًا تكمن في تلك المرات الشاقة الأخيرة. أحاول أن أبني العضلات وأجعلها قوية، ولا يحدث ذلك إلا عندما تتمزق ألياف العضلات وتختبر الألياف العصبية هذا الألم. ثم يحدث تعويض طبيعي لتلك الألياف خلال ٤٨ ساعة، وتصبح الألياف الجديدة أقوى».

ونفس المبدأ ينطبق على «العضلات العاطفية والشعورية»، مثل الصبر. عندما تتدرب على الصبر بما يتجاوز حدود قدراتك السابقة، تتكسر الألياف الشعورية، ويتم تعويضها بشكل طبيعي، ولكن هذه المرة بألياف أقوى.

تجارب البوتقة قد تعمل على بناء تلك الألياف الشعورية، وتجعلها أقوى وأكثر قدرة على التحمل، وعلى المدى الطويل، أقل «عرضة للتوتر». إنه قانون ومبدأ طبيعي أساسي. وتصيغه مجلة ذي إيكونوميست جيدًا عندما تقول: **«بشتى الطرق الممكنة، تتضمن الظروف والأحداث السيئة معلومات مفيدة. الألم يعلم الأطفال ما يجب عليهم تجنبه. فشل رواد الأعمال في الماضي يجعل تجاربهم التالية في تأسيس الشركات أقل عرضة لنفس الأخطاء».**

البحث عن الفوائد يمكنه أن يحد من الأعراض المصاحبة للتوتر، شعوريًا وبدنيًا. هناك دلائل تشير إلى أن التركيز على الفوائد (بدلًا من الهوس بشأن الآلام والخسائر) قد يساعد الجسد على العودة إلى حالة الاستتباب. هناك علاقة بين البحث عن الفوائد وانخفاض الشعور بالاكتئاب، وانخفاض مستويات الكورتيزول، والاستشفاء السريع من المرض، وتحسّن جهاز المناعة الخاص بالجسم. الأشخاص الذين يبحثون عن الفوائد في الوظائف الصعبة مثل من يعتنون بالمرضى أو كبار السن يحظون بصحة أفضل في المتوسط ممن لا يحبون أعمالهم.

لاحظ الكاتب والأستاذ الجامعي ديف لوغان، بعد عدة أشهر من إصابته في حادث سيارة خطير تضرر على إثره وجهه بشدة، إن تجارب البوتقة هي المدرسة الأكثر تطلبًا على الإطلاق، وإن هدايا قادرة على تغيير حياة الفرد تمامًا.

أصبحت جوان رولينغ واحدة من أنجح الكُتّاب في التاريخ بعد سلسلة رواياتها الشهيرة «هاري بوتر». ولكن قبل ذلك، كانت فقيرة، غير معروفة، مكتئبة، بل وأوشكت على الانتحار. كانت تظن نفسها فاشلة تمامًا. والآن، عندما تستعيد تلك الذكريات، فإنها تُقدّر كثيرًا تلك الأشياء التي تعلمتها «في البوتقة». خلال خطابها الافتتاحي الشهير في هارفارد، «الفوائد الهامشية للفشل»، قالت

رولينغ:

«بعد سبع سنوات من تخرجي، كان فشلي خياليًا. كنت بلا وظيفة، وتجربة زواج قصيرة جدًا، وفقيرة إلى الحد الذي يجعلني بريطانية حديثة دون أن أكون مشردة. وفقًا لكل المعايير، كنت أفشل من أعرفه.

لماذا إذا أتحدث عن فوائد الفشل؟

لأن الفشل ببساطة يعني التجرد من غير الأساسيات. توقفت عن التظاهر بأنني كنت شخصًا آخر خلاف ما كنت عليه، وبدأت توجيه كل طاقتي إلى إنها العمل الوحيد المهم بالنسبة لي. لو كنت نجحت حقًا في أي شيء آخر ربما لم أكن سأجد قط هذا العزم على النجاح في المجال الذي أؤمن بصدق أنني أنتمي إليه. كنت أشعر بالحرية لأنني أعظم مخاوفي قد تحققت بالفعل، ولكنني لا أزال على قيد الحياة. لا تزال لديّ ابنتي التي أعشقها. لا يزال لديّ آلة الكتابة القديمة وفكرتي الأكبر. لذا، هذا الفشل أصبح أساسًا قويًا أعدت بناء حياتي عليه».

أحداث الحياة الصعبة قد تكون أفضل مُعلّم لنا. إذا كان علينا في وقت ما «الدخول إلى البوتقة»، فإن أفضل ما في أيدينا هو أن نهدئ أنفسنا لكي نتعلم من تلك التجارب والأحداث.

تدريبات «التخلص من التوتر» التي تعلمناها من هذا الكتاب تمثل جزء بسيط من وسائل كُثُر يمكن تجربتها للحد من التوتر. ولكننا أشرنا إلى تلك التدريبات لأنها تنجح مع العديد من الأشخاص. بعض الأشخاص يحبون الذهاب للصيد أو قضاء بعض الوقت بين أحضان الطبيعة. وآخرون يحبون الذهاب لجلسة تدليك أو ممارسة أشكال أخرى من العلاجات العصرية والبديلة، مثل العلاج العطري أو تقنية الحرية النفسية.

إذا أردت التخلص من التوتر، قرر الآن أن «تتخلص من التوتر» في حياتك. استخدم تدريب التخلص من التوتر لتحقيق ذلك.

تدريب: التخلص من التوتر

الغرض من هذا التدريب هو الحد من مستويات التوتر من خلال ممارسة تدريبات «التخلص من التوتر» التي قرأتها في هذا الكتاب.

في وقت سابق سألنا: «خلال الشهر الماضي، كم مرة شعرت فيها بالتوتر والضغط بسبب شيء حدث على نحو غير متوقع؟». إذا كانت الإجابة «أكثر الأحيان» أو «غالبًا»، فإنك تتعرض لقدر هائل من التوتر. الهدف هو أن تكون قادرًا على الإجابة بـ «نادرًا» أو «مطلقًا».

اختر واحدًا أو أكثر من أدوات «مكافحة التوتر» المقترحة في هذا الكتاب لتجربتها على المحاور الأربعة هذا الأسبوع. اختبر تدريب مكافحة توتر كل يوم على الأقل في كل واحد من المحاور الأربعة، واحتفظ بسجل يُظهر مدى التقدم الذي تحرزه.

ذهنيًا: التخيل الموجه، تأمل مانترا، التركيز الذهني.

جسديًا: التدريبات الرياضية، تدريبات التنفس، قيلولة الطاقة، الاسترخاء

التدريجي، اليوغا.

اجتماعيًا/عاطفيًا: الخدمة، التواصل مع الأصدقاء.

روحانيًا: القراءة الروحانية، الاستماع إلى الموسيقا، البحث عن الفوائد.

***

اجعل التخلص من التوتر عادة

تأتي الفضائل الأخلاقية نتاج العادة.

لا تولد الفضائل الأخلاقية بداخلنا بالفطرة... بل تتطور بالكامل نتاج العادة.

- أرسطو

تحدثنا كثيرًا عن العادات. الأشخاص الذين طوروا عادات مكافحة التوتر يعرفون بالفعل الوسائل اللازمة للتخلص من التوتر. بعضهم توصل خلال ممارسة تلك التدريبات، على مدار أسابيع، انخفاض معدل التنفس من ثلاثين مرة في الدقيقة إلى خمس أو ست مرات في الدقيقة، وانخفض ضغط الدم بدون أدوية، ولم يعودوا يشعرون بذلك الصداع المنتظم. بعضهم أصبح التوتر والقلق لديه أمورًا من الماضي. أصبح من الطبيعي أن يناموا بسرعة، دون قلق، ويستيقظون شاعرين بالنشاط والطاقة.

ولكن ذلك لم يحدث بين عشية وضحاها. عليك تغيير نماذج حياتك وتطبيق النماذج الإيجابية لفترة طويلة بما يكفي لكي تصبح عادة لديك. ربما تشعر الآن أن الشعور بالتوتر المزمن أمر طبيعي، ولكن عند تطبيق تلك النماذج الإيجابية يمكنك توقع أن يكون الاسترخاء والطمأنينة هما الأمور الطبيعية في حياتك.

لدينا صديق يعزف على البيانو منذ كان بعمر الرابعة، قبل حتى أن يتذكر قيامه بذلك. وعلى مر السنوات، كان يقضي عددًا لا يحصى من الساعات في التدريب على البيانو. واليوم، عندما يعزف مقطوعة، تتحرك أصابعه تلقائيًا إلى حيث تشير النوتة الموسيقية. لا يحتاج إلى التساؤل عن مكان أي مفتاح أو زر. نادرًا ما يحتاج إلى النظر إلى الأزرار أو إلى أصابعه. أصبح العزف بالنسبة إليه آليًا مثلما نرمش بعيوننا، لا نحتاج للتفكير في الأمر. كان عزف البيانو أمرًا «طبيعيًا» بالنسبة له لدرجة أنه يتساءل كيف يشعر الناس الذين لا يستطيعون العزف.

يمكنك جعل الحياة الخالية من التوتر أمرًا «طبيعيًا» بالنسبة لك لدرجة ألا تمتلك القدرة على تخيل الحياة بطريقة أخرى. جسدك غير مصمم لتحمّل هذا القدر الهائل من التوتر المزمن، بل إن الشعور بالطمأنينة هو «الأمر الطبيعي» لأجسادنا. ولكن ذلك لن يتحقق حتى تغير عاداتك.

لقد رأينا بالفعل أن تطوير أي عادة جديدة يحتاج حوالي ستة وستين يومًا في المتوسط. وإليكم كيفية تنفيذ الأمر.

حدد موعدًا لنفسك كل أسبوع تمارس فيه تدريباتك. قد تستغرق ساعة أو أقل. حدد تدريبًا كل أسبوع وخطط أسبوعك بناء على ذلك. ويمكنك إشراك شخص آخر معك في مخططاتك، بحيث يمكنك الاعتماد عليه في الأفكار والدعم.

مارس النماذج الحياتية الجديدة يوميًا لمدة شهرين. الممارسة والتكرار يجعلان المخ يعيد برمجة نفسه بحيث تصبح تلك الممارسات أسهل بمرور الوقت و«طبيعية».

حدد هدفًا بأن تكون أقل توترًا بعد شهرين من الآن. ضع رؤية حيث تريد أن تكون؛ «تشعر بالسلام»، «التخلص من الصداع»، «يوم بدون اكتئاب»، «النوم بسهولة ليلًا». تحتاج الأهداف إلى أن تكون قابلة للقياس، لذا اختر مقياسًا واحدًا على الأقل. من الممكن أن تتضمن المقاييس معدل ضربات القلب أو معدل التنفس. وربما يمكنك أيضًا تتبع مستويات التوتر على مقياس تعده لنفسك من ٠ إلى ١٠، وتهدف كل يوم إلى تحقيق نتيجة أفضل.

تدريب: تعاقد «التخلص من التوتر»

الغرض من هذا التدريب هو مساعدتك على التخلص من العادات التي تسبب لك التوتر وتبدأ في الاعتماد على عادات جديدة تساعدك على التخلص من التوتر.

سوف تصبح أكثر استعدادًا على التخلص من الأمور في حياتك التي تسبب لك التوتر إذا أبرمت تعاقدًا كتابيًا مع نفسك. نشجعك على تحديد أهداف محددة للحد من التوتر والالتزام بتحقيقها خلال فترة معينة. إليكم كيفية تحرير «تعاقد التخلص من التوتر»:

ابدأ بمراجعة ما قرأته في هذا الكتاب والأنشطة التي جربتها. فكر بكل تدريبات الاسترخاء التي مارستها والأفكار التي اكتسبتها من القراءة. فكر واكتب إجاباتك على الأسئلة التالية:

١. ما أهم ثلاثة أشياء تعلمتها من هذا الكتاب؟ ولماذا؟ قدم في إجاباتك أفكار واضحة وعلاقة ما تعلمته في حياتك.

٢. ما أهم هدفين لك عند محاولة التحكم في الشعور بالقلق والتوتر؟ كن واضحًا بشأن النتائج التي تريد تحقيقها وزمنها.

٣. لقد مارست العديد من الأساليب المختلفة للحد من التوتر أثناء قراءة هذا الكتاب. ما أهم تدريبين نجحا بالنسبة لك؟ ولماذا تشعر أنهما كانا فعالين؟

٤. فكر بما سوف تفعله لتسهيل تحقيق أهدافك. فكر باستخدام أساليب الحد من التوتر التي نجحت معك.

٥. ما النتائج التي تنتظرها عند تحقيق أهدافك؟

٦. الآن اختر شريكًا أو مدربًا لمساعدتك على التخلص من التوتر. اختر شخصًا تثق به، يمكن الاستماع إليه بعقل مفتوح وأن يكون صادقًا وأمينًا في تقييمك. شارك مع هذا الشخص أهم ثلاثة أشياء تعلمتها من هذا الكتاب. بما في ذلك أكثر ما يسبب لك التوتر، والأسباب التي تدفعك إلى الرغبة في التحكم بهذا الشعور، وخططك لتنفيذ ذلك. الطب منه إبداء وجهة نظره في الأسباب التي

تدفعك للتوتر وخططك للقضاء على التوتر. وبعد التحدث إلى هذا الشخص، اكتب إجاباتك على الأسئلة التالية:

إلى من تحدثت؟ ولماذا؟

ما المعلومات، والنصائح والملاحظات التي أبداها هذا الشخص لك؟ وبماذا أفاد تقييم هذا الشخص لك؟

ماذا تعلمت من هذه المشاركة؟

٧. والآن، أكمل التعاقد التالي.

٨. لا تنسَ العودة وإجراء اختبار التوتر مجددًا لقياس مدى تقدمك.



تعاقد التخلص من التوتر

أوافق أنا، ____________، على تحسين صحتي وجودة حياتي من خلال إلزام نفسي باتباع أهدافي خلال الأسابيع ____التالية.

يصبح هذا الاتفاق، مع نفسي، ساري المفعول من ______________ إلى ______________. وفي ذلك الوقت، سوف أحقق أهدافي.

الهدفان المحددان للتحكم في شعوري بالتوتر الذين حددتهما لنفسي هما (تذكر أن تجعل الأهداف محددة وقابلة للقياس، على سبيل المثال؛ الركض لمسافة ميل خلال عشر دقائق يوم ١ ديسمبر): الهدف الأول: الهدف الثاني: وأدرك أنني قد أفسد مخططاتي عن طريق: لذا سوف أتجنب ذلك بواسطة: أفراد عائلتي وأصدقائي الذين سوف يساعدونني في تحقيق أهدافي: النتائج التي سأحصل عليها عند تحقيق أهدافي: مكافآتي عند الالتزام بهذا التعاقد: التوقيع:

الشهود:

التاريخ:

المراجع

٧٢ ,٢٠٠٤ ,١ Henry David Thoreau, Walden: A Fully Annotated Edition, Yale University Press

,٢٠١٢ ,٢ ٢ Judy Martin, “Stress at Work Is Bunk for Business,” Forbes, August /stress-at-work-is-bunk-for-business/٢٠١٢/٠٨/٠٢/ http://www.forbes.com/sites/work-in-progress

٣ K. Belkic, P. A. Landsbergis, P. L. Schnall, and D. Baker, “Is Job Strain a Major Source of ,(٢)٣٠ ,Cardiovascular Disease Risk?” Scandinavian Journal of Work, Environment, and Health ١٢٨–٢٠٠٤:٨٥

٤ “Work Organization and Stress-Related Disorders,” NIOSH Program Portfolio, CDC, n.d.,
٥ James W. Pennebaker, Opening Up: The http://www.cdc.gov/niosh /programs/workorg/risks.html ٦٤ ,١٩٩٧ ,Healing Power of Expressing Emotions, Guilford Press

,Well-Being—Absenteeism, Presentism, Costs and Challenges,” Occupational Medicine“ ٦ ٥٢٤–٥٢٢:(٨)٥٨

٧ Bruce A. Cryer, Neutralizing Workplace Stress: The Physiology of Human Performance and Organizational Effectiveness, presented at Psychological Disabilities in the Workplace, The Centre ١٩٩٦ ,١٢ for Professional Learning, Toronto, CA, June

Research on Work-Related Stress, European Agency for Safety and Health at Work, Office for ٨ ٢٩ ,٢٠٠٠ ,Official Publications

,٢٠١٣ ,٢٢ Is Your Job Taking a Toll on Your Health?” Times of India, January“ ٩ arm-pain-aches-_١_٣٥٩٣٤٣٠٩/health/٢٢-٠١-٢٠١٣/ http://articles.timesofindia.indiatimes.com
١٠ “‘Heart Risk’ to Career Women,” Mail Online, n.d., http:// forearms -neck-and-shoulders
١١ “NIOSH Report on Heart-risk-career -women.html/١٣٣٠٨٤-www.dailymail.co.uk/health/article http://www.justbreathewellness.com ,٢٠٠٦ ,٥ Stress,” Just Breathe: A Wellness Sanctuary, December
١٢ A. Perkins, “Saving Money by Reducing Stress,” Harvard /justbreathe/index.php?s=fela ١٢:(٦)٧٢ ,Business Review

Percent of Americans on Prescription Drugs,” CBS News, June ٧٠ :١٣ Benjamin Fearnow, “Study percent-of-americans-on -prescription--٧٠-study/٢٠١٣/٠٦/١٩/http://atlanta .cbslocal.com ,٢٠١٣ ,١٩ /or-more-٥-drugs-one-fifth-take

١٤ “Pan-European Study Confirms Link Between Work Stress and Heart Disease,” UCL News, Stress-heart --١٢٠٩/١٤٠٩٢٠١٢/http://www .ucl.ac.uk/news/news-articles ,٢٠١٢ ,١٤ September
١٥ Stress in America: Our Health at Risk, American Psychological Association, disease-Kivimaki

١٦ M. pdf.٢٠١١-final/٢٠١١/http://www.apa.org/news /press/releases/stress ,١٨ ,٢٠١٢ ,١١ January

Kat Anderson and Jennifer House, “California’s Ancient Cornucopia,” The Weston A. Price http://www.westonaprice.org/notes-from-yesteryear /californias- ,٢٠١٢ ,١٠ Foundation, December ancient-cornucopia; and “Resources for Teaching History in California,” National Archives, n.d., ٢٠١٣ ,٦ http://www .archives.gov/pacific/education/curriculum, accessed May

١٧ Exception: There is such a thing as “myocardial stunning,” a dangerous heart condition brought about by sudden stress— such as the unexpected news of the death of a loved one or by being “scared to death” when someone jumps out and surprises you. For more on this, see R. Bolli (Baylor September ,(٣)٨٢ ,College of Medicine, Texas), “Mechanism of Myocardial ‘Stunning,’” Circulation .٧٣٨–١٩٩٠:٧٢٣

١٨ Rika Morioka, “Anti-Karoshi Activism in a Corporate-Centered Society: Medical, Legal, and Housewife Activist Collaborations in Constructing Death from Overwork in Japan,” eScholarship, ١-page#٩٨s١c٧٥٦/http://www.escholarship .org/uc/item ,٢٠٠٨ ,University of California

١٩ T. Hiyama and M, Yoshihara, “New Occupational Threats to Japanese Physicians: Karoshi (Death Due to Overwork) and Karojisatsu (Suicide Due to Overwork),” Occupational and Died of Overwork, ,٤٥ ,See also “Man .٤٢٩–٢٠٠٨:٤٢٨ June ,(٦)٦٥ ,Environmental Medicine http://www.sfgate.com ,٢٠٠٨ ,١٠ Japanese Labor Bureau Says, SFGate.com, July php; and.٣٢٠٦٠٦٠-died- of-overwork-Japanese-labor -bureau-٤٥-/business/article/Man

٢٠ Tamara Mitchell, ٢٠٠٨٠٤٢٩p٢a٠٠m٠na٠١٥٠٠٠c.html/http://mdn.mainichi.jp/national /news The Physiology of Stress,” working-well.org, n.d., http://www.working- :١ “Stress: Part

٢١ Maia Szalavitz, “The Science of Stage Fright: How Stress pdf.well.org/articles /pdf/Stress١ the-/٢٠١١/١١/٢٨/http://healthland .time.com ,٢٠١١ ,٢٨ Causes ‘Brain Freeze,’” Time, November /science-of-stage-fright-how-stress-causes-brain-freeze

٢٢ “Among the academic cream of American universities—Harvard, Yale, Princeton, MIT, and the University of Chicago—it is UChicago that can most convincingly claim to provide the most /rigorous, intense learning experience,” http://www.uniintheusa .com/usa-unis/midwest ١٩٧٧ ٢٣ As told to Dean Collinwood in a conversation in university-of-chicago/١٠٠٠٤٨

٣١٠–٣٠٩ ,Habits of Highly Effective People, New York: Free Press ٧ ٢٤ Stephen R. Covey, The

٢٦ Cindy n.p ,٢٠٠٦ ,٢٥ Viktor Frankl, Man’s Search for Meaning, Boston, MA: Beacon Press ,٩ in Survey Say They Are at Work,” Miami Herald, April ٪٨٣ !Krischer Goodman, “Stressed Out in -survey-say.html; and-٨٣-stressed-out/٢٠١٣/٠٤/٠٩/٣٣٣٢٧٠٢/http://www .miamiherald.com ,٢٠١٣ Lisa Belkin, “HuffPost Survey Reveals Lack of Sleep as a Major Cause of Stress Among

/http://www.huffingtonpost .com ,٢٠١٣ ,١٠ Americans,” HuffingtonPost.com, May
Percent, ٣٥ ٢٧ “British Stress Levels Increase to html.٣١٥٦٩٩١_stress-survey-sleep_n/٢٠١٣/٠٤/٢٩
http://www.adp-es.co.uk /adp-news/adp-industry- ,٢٠١٢ Study Says,” ADP Industry News, January
٢٨ Constantine von per-cent--study-says-٣٥-british-stress -levels-increase-to/٢٠١٢-news/january
,٥ Hoffman, “Suicide Rate Jumps Amid European Financial Crisis,” CBS News, Money Watch, April
suicide-rate-jumps-amid-european-/ ٥٧٤٠٩٥٠٦-١٦٢_٥٠٥١٢٣-٨٣٠١/http://www.cbsnews.com ,٢٠١٢
/financial-crisis

,٢٠١٣ ,٢ ٢٩ Scott Hensley, “Suicide Rate Climbs for Middle-Aged Americans,” NPR, Shots, May
suicide-rate -climbs-for-middle-aged-/٢٠١٣/٠٥/٠٢/١٨٠٥٤٥٠٣٥/http://www .npr.org/blogs/health
٢٠١٣٠٥٠٢=americans?utm_source=NPR&utm _medium=facebook&utm_campaign

٣٠ T. Nhat Hanh, Peace Is Every Step: The Path of Mindfulness in Everyday Life, New York:
١٩٩١ ,Bantam Books

,١٠ ٣١ Ann Harding, “Can Mindfulness Curb Overeating?” CNN.com, CNN Health, January
٣٢ Alan Watts, This Is It: health/mindful-curb-overeating/١٠/ ٢٠١٢/٠١/http://www.cnn.com ,٢٠١٢
١٩٥٨ ,And Other Essays on Zen and Spiritual Experience, New York: First Vintage Books

٣٣ Jon Kabat-Zinn, Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face
١٩٩٠ ,Stress, Guildford, UK: Delta

٣٤ Phillippa Lally, Cornelia H. M. van Jaarsveld, Henry W. W. Potts, and Jane Wardle, “How Are
Habits Formed? Modelling Habit A Formation in the Real World,” European Journal of Social
١٠٠٩–٢٠١٠:٩٩٨ October ,(٦)٤٠ ,Psychology

٣٥ Darcia Narvaez, “Adults Out of Control: The Spread of Stress Reactivity,” Psychology Today,
adults -out-/٢٠١٢٠٣/http://www .psychologytoday.com/blog/moral-landscapes ,٢٠١٢ ,٢٥ March
٣٦ Susan Folkman, ed., Oxford Handbook of Stress, Health, control-the-spread-stress-reactivity
٣٩ ,٢٠١٠ ,and Coping, New York: Oxford University Press

,١٩٨١ ,٢٦ ٣٧ James Stevenson, “Comment,” New Yorker, January
٠٠٠٣٣٥١٢٣_TNY_CARDS_٠٢٥_ ٢٦_٠١_١٩٨١/٠١/٢٦/١٩٨١/http://www.newyorker.com/archive

٣٣٨–٣٣٧ ,٣٨ Folkman, ed., Oxford Handbook

٣٢ ,Habits of Highly Effective People ٧ ,٣٩ Covey

٤٠ Christopher Panza and Adam Potthast, Ethics for Dummies, Hoboken, NJ: Wiley,
٧ ,٤١ Covey http://www.dummies.com/how-to /content/ethics-for-dummies-cheat-sheet.html
٩٨ ,Habits of Highly Effective People

May–June ,(٣)١٨ ,٤٢ Roger T. Williams, “Creatively Coping with Stress,” Journal of Extension
Habits of Highly ٧ ,٤٣ Covey pdf.a٤-٣-٨٠/١٩٨٠may/http://www.joe.org /joe ,٣٠–١٩٨٠:٢٤
٩٧ ,Effective People

١٤٢ ,١٩٩٦ ,٤٤ David Whyte, The Heart Aroused, New York: Doubleday

٧٦ ,٢٠١٢ ,٤٥ Warren C. Zabloudil, Being a Go-to-Tech, Boca Raton, FL: Universal Publishers

٤٦ Nataly Kogan, “What to Do When You’re Totally Unmotivated at Work,” Work + Money, April
http://shine.yahoo .com/work-money/what-to-do-when-youre-totally-unmotivated -at- ,٢٠٠٨ ,١٤
٤٧ You can learn more about this powerful “goal effect” by reading Edward html.١٥٩٣٧١-work
January ,(١)١١ ,Awh and Edward K. Vogel, “The Bouncer in the Brain,” Nature Neuroscience
٦–٢٠٠٨:٥

١٥٦ ,Habits of Highly Effective People ٧ ,٤٨ Covey

٢٠٨ ,Habits of Highly Effective People ٧ ,٤٩ Covey

,٢٠١٣ ,٩ ٥٠ John Blake, “Two Enemies Discover a Higher Call in Battle,” CNN.com, March
٥١ “Costco’s Profit Soars to living/higher-call-military-chivalry/ ٢٠١٣/٠٣/٠٩/http://www.cnn.com
Million Just Days after CEO Endorses Minimum Wage Increase,” Huffingtonpost.com, March ٥٣٧$
,٥٢ Covey html.٢٨٥٩٢٥٠_costco-profit_n/ ٢٠١٣/٠٣/١٢/http://www.huffingtonpost.com ,٢٠١٣ ,١٢
٢٣٩ ,Habits of Highly Effective People ٧

٥٣ Caroline Hwang, “Is Stress Contagious? The Health Risks of Secondhand Stress,” Ladies
http:// www.lhj.com/health/stress/relaxation-techniques/is-stress - ,٢٠٠٦ Home Journal, July
١=contagious-the-health-risks-of-secondhand-stress/?page

,١٩ ٥٤ Jamil Zaki, “What, Me Care? Young Are Less Empathetic,” Scientific American, January
٥٥ Rick Nauert, “Stress http://www.scientificamerican .com/article.cfm?id=what-me-care ,٢٠١١
http://psychcentral ,٢٠٠٧ ,١٥ Effects from Social Isolation Explained,” PsychCentral.com, November
٥٦ Negar Khaefi, html.١٥٤٢/stress-effects-from-social-isolation -explained/٢٠٠٧/١١/١٥/.com/news
,٢٠١٢ ,١٧ “The Importance of Empathy in Decreasing Social Anxiety,” July
http://negarkhaefi.com/articles /the-importance-of-empathy-in- decreasing-social-anxiety.html
Percent of People Don’t Trust The Boss to Tell Them the Truth,” Forbes, January ٨٢“ ,٥٧ Ty Kiisel
percent-of-people-dont -trust-the--٢٠١٣/٠١/٣٠/٨٢/http://www.forbes .com/sites/tykiisel ,٢٠١٣ ,٣٠
/boss-to-tell-the-truth

٩١ ,Habits of Highly Effective People ٧ ,٥٨ Covey

٥٩ “The Cardiovascular Effects of Defensiveness,” The Job Stress Network, n.d.,

٦٠ Joshua Freedman, “Stress Is Killing Me! Time for http://www.workhealth.org/index.html
/٦seconds.org.http://www ,٢٠١٣ ,١٢ Emotional intelligence,” Psychology Today, April
/stress-health-emotional -intelligence/٢٠١٣/٠٤/١٢

٢٧٨ ,Habits of Highly Effective People ٧ ,٦١ Covey

٦٢ Derek Anderson, “Clayton Christensen Talks Venture Capital, Crowd Funding, and How to
clayton -/٢٠١٣/٠٤/٠٦/http://techcrunch.com ,٢٠١٣ ,٦ Measure Your Life.” Tech Crunch, April
/christensen-talks-venture-capital-crowd-funding-and-how-to -measure-your-life

.”!٦٣ Freedman, “Stress Is Killing Me

٦٤ For example, Roger Dobson, “Professional Women More Susceptible to Breast Cancer,” The
http://www.independent.co.uk/life-style/health-and-families /health- ,٢٠١٣ ,٩ Independent, June
٦٥ Mark A. Runco, html.٨٦٥١٣٥٩-news/professional-women-more-susceptible-to-breast -cancer
١٢٨ ,٩٩ ,٢٠١٠ ,Creativity: Theories and Themes, Burlington, MA: Academic Press

٦٦ Sam Bracken, My Orange Duffel Bag: A Journey to Radical Change, Winnipeg, Manitoba,
٢٠١٠ ,Canada: Operation Orange Media

٦See “How Much ٦٧ You can go to www.sambracken.com to hear Sam tell his own story
Sleep Do We Really Need?” National Sleep Foundation,
http://www.sleepfoundation.org/article/how-sleep -works/how-much-sleep-
٦٩ “Being Generous Can Give You More Than a Warm Glow,” Daily Mail do-we-really-need
Scientists-reveal-/٢٢٧٤١٤٢-http://www.dailymail.co.uk /news/article ,٢٠١٣ ,٥ Online, February
٧٠ Elizabeth Narins, “Pay It Forward, Live generosity-protects -health-helps-live-longer.html
http://www.prevention.com/mind-body/emotional - ,٢٠١٣ Longer,” Prevention, February
.health/helping-others-reduces-stress

٢٩٩ ,Habits of Highly Effective People ٧ ,٧١ Covey

,٢٠١١ ,١٣ ٧٢ Elizabeth Scott, “Benefits of Altruism,” Stress Management, March
٧٣ Christie Nicholson, “The Strongest http://stress.about.com/od/lowstresslifestyle/a /altruism.htm
http://www ,٢٠١٠ ,٢٥ Predictor for Low Stress,” Scientific American, December
٢٥-١٢-١٠-.scientificamerican.com/podcast/episode.cfm?id=the -strongest-predictor-for-low-str

,٢٠٠٩ ,٣٠ ٧٤ “Reading Can Help Reduce Stress,” The Telegraph, March
Reading-can-help-reduce-stress.html/ ٥٠٧٠٨٧٤/http://www.telegraph.co.uk/health/healthnews
,٧٥ Nicholas Kardaras, How Plato and Pythagoras Can Save Your Life, New York: Conari Press
٢٣١–٢٣٠ ,٢٠١١

٢٣٠ ,٧٦ Kardaras, How Plato and Pythagoras Can Save Your Life

٢٩١–٢٩٠ ,Habits of Highly Effective People ٧ ,٧٧ Covey

http://www .economist.com/news/books- ,٢٠١٢ ,١٧ ٧٨ “Stress Best,” The Economist, November ٧٩ Julienne E. Bower, Carissa A. how -surprises-make-you-stronger-stress-best-٢١٥٦٦٦١٩/and-arts Low, Judith Tedlie Moskowitz, Saviz Sepah, and Elissa Epel, “Benefit Finding and Physical Health: Positive Psychological Changes and Enhanced Allostasis,” Social and Personality Psychology Julienne E Bower, Judith Tedlie Moskowitz, and Elissa Epel, “Is ;٢٣٤–٢٠٠٨:٢٣٣ ,(١)٢ ,Compass Benefit Finding Good for Your Health?” Current Directions in Psychological Science, December and C. R. Snyder and Shane J. Lopez, eds., Handbook of Positive Psychology, New ;٣٤١–٣٣٧ ,٢٠٠٩ ٥٨٧–٥٨٤ ,٢٠٠١ ,York: Oxford University Press

V. Tran, Deborah J. ;٣٤١–٣٣٧ ”?٨٠ “Bower et al., “Is Benefit Finding Good for Your Health Wiebe, Katherine T. Fortenberry, Jorie M. Butler, and Cynthia A. Berg, “Benefit Finding, Affective Reactions to Diabetes Stress, and Diabetes Management among Early Adolescents,” Health ٢١٩–٢١٢ ,٢٠١١ March ,(٢)٣٠ ,Psychology

,٢٠١١ ,١٢ ٨١ Paula Span, “Caregiving’s Hidden Benefits,” New York Times, October .٠=caregivings-hidden-benefits/?_r/٢٠١١/١٠/١٢/http://newoldage.blogs.nytimes. com

٨٢ Dave Logan, “My Accident Aftermath and What You Can Learn From It,” CultureSync.net, /http://www .culturesync.net/accident-aftermath ,٢٠١٣ ,٢٩ April

,٢٠٠٨ ٨٣ J. K. Rowling, “The Fringe Benefits of Failure,” Ted.com, June http://www.ted.com/talks/jk_rowling_the_fringe_benefits_of_failure.html